



**Gesundheitssport
das Dauer-Wohlfühlprogramm
der TG**

Bitte jetzt schon vormerken:

**Nach den Festtagen
beginnen unsere geprüften Gesundheitskurse!**

Nach den Weihnachtstagen und dem Jahreswechsel beginnen in der letzten Januar Woche (ab dem 25. Januar 2010) die neuen Kurse beim Gesundheitssport. Die Kursangebote mit allen wissenswerten Angaben sind aus unserer neuesten Info-Broschüre ersichtlich. Sie erhalten die Broschüre für das Jahr 2010 ab sofort wie gewohnt in den Arztpraxen, Apotheken, Geschäften und im Rathaus von Laudenbach. Ganz wichtig für die Teilnehmer, unsere Kurse sind geprüft und anerkannt durch die Bundesärztekammer und den DTB, mit dem Prüfsiegel „**Pluspunkt Gesundheit**“ und „**Sport pro Gesundheit**“ ausgezeichnet, so dass die Kursgebühren von den Krankenkassen bezuschusst bzw. übernommen werden. Übrigens, unsere Gesundheitskurse sind für alle zugänglich, eine Vereinsmitgliedschaft ist selbstverständlich nicht erforderlich. Anmeldungen zu den Kursen können bei den jeweiligen Kursleitern oder bei der Organisation Gesundheitssport (L. Hertinger 06201-71360) telefonisch oder per E-Mail unter fitness@tg-laudenbach.de vorgenommen werden.



Johanna führt die bewährte und beliebte Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik durch, auf die unsere Stammbesucher schon ungeduldig warten:



„Rückenfitness“

(Wirbelsäulengymnastik)

(Vormittagskurs) **Dienstag, 26. Januar 2010, 10.00-11.15 Uhr**

(Abendkurs) **Dienstag, 26. Januar 2010, 20.15-21.15 Uhr**

Kursleiterin Johanna Kury-Eberhard, Telefon-Nr. 06251-587122.



**Gymnastik nach Pilates am Vormittag
mit Johanna**

Dienstag, 26. Januar 2010, 8.30-9.45 Uhr

Das Training für alle Altersstufen für einen gesunden und beweglichen Körper und mehr Lebensfreude jetzt auch am Vormittag mit Johanna.

Kursleiterin Johanna Kury-Eberhard, Telefon Nr. 06251-587122.

Auch beim Bewegungs- und Koordinationstraining für ältere Menschen ist man bei Johanna in den besten Händen:

**Mobil und Standfest
Gymnastik für Ältere**

Der Kurs kann ganz individuell nach Absprache mit der Kursleiterin beginnen und die Laufzeit kann ebenfalls beliebig gestaltet werden. Sprechen Sie mit Johanna, sie wird Sie gut beraten. Telefon Nr. 06251-587122.



Die funktionelle Bewegung fällt ebenfalls in das Metier von Johanna:
Für richtiges und besseres Bewegungsverhalten.

Herz- Kreislauf- Fit

Der Kurs kann ganz individuell nach Absprache mit der Kursleiterin beginnen und die Laufzeit kann ebenfalls beliebig gestaltet werden. Telefon Nr. 06251-587122.



Rückenbelastende Verhaltensweisen werden ins Bewusstsein gebracht und Vermeidungsstrategien werden erlernt bei der



Präventive Rückenschule

(Vormittag) **Mittwoch, 27. Januar 2010, 09.00-10.00 Uhr**

(Abend) **Mittwoch, 27. Januar 2010, 19.00-20.00 Uhr**

Kursleiter Physiotherapeut Günther Bitsch, Telefon Nr. 06252-910104.



Das professionelle Training der Tiefenmuskulatur bei der

**Gymnastik nach Pilates am Abend
mit Erna**

Donnerstag, . 28. Januar 2010, 18.00-19.15 Uhr (für Anfänger)

und 19.30-20.45 Uhr (für Teilnehmer mit
Vorkenntnissen)

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822.



Sich besser und ausgeglichener fühlen mit Erna bei dem

Balance-Verwöhn-Kurs
für Einsteiger und Fortgeschrittene
Freitag, 29. Januar 2010, 18.45-20.00 Uhr

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822.



Zur Ruhe kommen, die Hektik des Alltags vergessen bei Regina mit



Tai Chi Chuan

(Vormittag) **Donnerstag, 04. Februar 2010, 10.00-11.30 Uhr**

(Abend) **Donnerstag, 04. Februar 2010, 19.15-20.45 Uhr**

Kursleiterin Regina Probst, Telefon Nr. 0174-5636927 oder 06201-71360.



Natürlich entspannen, loslassen und zu geistigem und seelischem Wohlbefinden gelangen durch Yoga bei Marga in den Kursen

Yoga

Mittwoch, 27. Januar 2010, 10.00-11.30 Uhr

Mittwoch, 27. Januar 2010, 19.00-20.30 Uhr



Kursleiterin Yogalehrerin Dipl. Psychologin Margarete Spinner Telefon 06252-6413 oder 06201-71360.



Unter VHS und TG „bewegen“ Ingrid Heisel und Erna Symanzig, jeweils auf ihre besondere Art, wieder die



Starken Frauen

Wohlfühlgymnastik und Entspannung für Mollige

Donnerstag, 25. Februar 2010, 8.30-10.00 Uhr

Kursleitung VHS (Ingrid Heisel) Telefon 06201-499900, TGL (Erna Symanzig) Telefon Nr. 06201-71822

