

ProBalance - Sturzprophylaxentraining
-Zertifizierter Präventionskurs -
mit Heidemarie Kaiser und Doris Schlenker

Ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur älterer Menschen trainiert. Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Das Programm basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention im Alter. Inhaltlich werden Übungen, Bewegungsspiele und Dual-Taskingaufgaben zur Förderung von Balance und Standsicherheit sowie Schrittmusterübungen zur Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Gehen vermittelt. **Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit und wird von den Krankenkassen bezuschusst**

Kurs I:
Montags, 10.30 - 11.30 Uhr, ab 18.09.2023
Kurs II:
Donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr, ab 14.09.2023

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 75,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro (12x60 min.)



DAS Walz
RESTAURANT & CAFE
beides genießen

- badische & steirische Küche
- gemütlich moderne Atmosphäre
- Waldhaus Biere
- Kuchen & Torten aus der Haus-Konditorei
- Lokal für Events & Feste - 60 Plätze
- große Sonnenterrasse - 80 Plätze
- Service mit Herz



ÖFFNUNGSZEITEN
täglich ab 9.30 Uhr ■ Dienstag Ruhetag
Küche 11.30 - 14 Uhr + 17.30 - 21 Uhr

DAS Walz - RESTAURANT & CAFE
Friedrichstraße 9
78073 Bad Dürkheim
Telefon 07726 . 261
info@das-walz-badduerheim.de
www.das-walz-badduerheim.de

Training für Männer - Richtig fit im Ruhestand
mit Übungsleiter Fritz Eyer, Fachkraft für Bewegung

Ein spezielles Sportprogramm, das auf die Bedürfnisse der Männer ab 65 Jahren abgestimmt ist. Nach einer Aufwärmphase beginnt der Hauptteil der Stunde. Er setzt sich aus verschiedenen Elementen wie Ausdauer-, Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsschulung zusammen. Sportliche Bewegung macht Spaß und bringt Lebensfreude.

Gerne mal eine Schnupperstunde vereinbaren!

Kurs I: 23-227
Dienstags, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 12.09.2023
Kurs II: 23-227/2
Donnerstags, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 14.09.2023

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)



Sportschau
SAVE THE DATE
11. NOVEMBER 2023
SALINENSPOORTHALLE



Zäune von **KILIAN**



Hochemmingen Tel. 07726 91300

Indian Balance® – Indianische Heilgymnastik 23-233
und Rückenschule
mit Nicole Ehler, Master Instructor

Indian Balance® ist ein Ganzkörper-Programm für Rücken, Bauch, Beine und Po, dass die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre verbindet. Es besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden harmonischen Bewegungen, bewusster Atmung und Muskellanspannung. Dabei wird Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Die Muskulatur bekommt genügend Sauerstoff, wodurch die Fettverbrennung optimal beschleunigt wird. Begleitende indianische Musik fördert Konzentration, Motivation und Stressabbau. Die Übungen und Bewegungsabläufe verbinden kraftvoll bis elegant harmonische Elemente, erfrischen unseren Körper, wecken unseren Geist und entspannen zugleich tief unsere Seele.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 13.09.2023
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Ihr kompetentes Team für Gesundheitsfragen



Salinen-Apotheke
www.salinen-apo.de

Apothekerin Dr. Andrea Kanold
Bahnhofstr. 4
78073 Bad Dürkheim
Telefon: 07726-7959
Telefax: 07726-6717
salinenapo@aol.com



SCHNIPP - SCHNAPP
Damen- / Herren- / Kinderfriseur

Wir nehmen uns Zeit für Sie:

- Moderne Haarschnitte / Techniken
- Strähnen
- Färben (ammoniakfreie Haarfarbe)
- Augenbrauen- / Wimpernfärben
- Balayage
- Dauerwelle uvm.

Terminvereinbarung unter:
Astrid's Haarwerkstatt | Astrid Heirler
Friedrichstr. 32 | 78073 Bad Dürkheim
astrid@schnippschnapp-heirler.de
Tel.: 07726 928404

Öffnungszeiten:
Di. - Do. 8.30 - 13.30 + 14.00 - 18.00 Uhr
Fr. 8.30 - 18.00 Uhr
Sa. 8.30 - 13.00 Uhr Mo. 16.00 - 21.00 Uhr
Sa. + Mo. in gerader Kalenderwoche!

Muskelentspannung nach Jacobson 23-221
verbunden mit Yoga und Qigong
mit Doris Schlenker, ÜL B-Lizenz, Heilpraktikerin

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende und hoch wirksame Entspannungsmethode für Jung und Alt. Dabei wird nicht nur der Körper entspannt, sondern die Entspannung wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, seelische und innerorganische Spannungen werden reduziert. In Kombination mit leichten mentalen Übungen, Atempausen und einer positiven Einstellung bietet der Kurs die Möglichkeit, Stress ganzheitlich zu reduzieren. Übungen aus dem Yoga und Qigong runden das Programm ab. **Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen.**

Freitags, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 15.09.2023
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 76,- Euro / Nichtmitglieder 88,- Euro (10x90 min.)

Allgemeine Info:

- Kurseinstieg in alle laufenden Kurse nach Absprache jederzeit möglich!
- Aus hygienischen Gründen bitte immer ein Handtuch mitbringen.
- Bei allen Kursen gilt eine Mindestteilnehmerzahl.

Wir danken allen Inserenten, die dazu beitragen, unseren Verein mit ihrer Anzeige zu unterstützen!

Copyright, Design und Ausführung:
TP Multimedia, Tamara Pfaff | www.tp-multimedia.de



Conny Brix

WIR FEIERN 10 JAHRE
Wäsche, Bademoden, Dessous

SPORTLERINNEN AUFGEPASST!
TB Mitglieder und
Kursprogrammteilnehmer erhalten
10 % auf alle Sport BHs bei Vorlage
dieser Anzeige!

Conny Brix | Feine Wäsche
Friedrichstraße 14a
78073 Bad Dürkheim
Tel.: 07726 939 60 60

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9.30 - 18.00 Uhr
Sa.: 9.30 - 13.00 Uhr

www.conny-brix.de



Kursprogramm

Herbst 2023

...Mobil werden | bleiben | leben



BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

BODYFORMING

WELLNESS

FITNESS



GYM WELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



PROBALANCE



SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DSB



DEUTSCHER STANDARD PREVENTION
BERUFT UND ZERTIFIZIERT

www.tb-badduerheim.de

Bad Dürkheimer
Besser trinken, besser leben.®



bio
mineralwasser

