

Standfest und Stabil
-Zertifizierter Präventionskurs -
mit Heidemarie Kaiser, ÜL B-Lizenz



„Standfest und Stabil“ ist ein Bewegungskurs zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beinhaltungsfähigkeit älterer Menschen. Ziel ist es, die Standfestigkeit und Sicherheit im Alltag zu erhalten und das Sturzrisiko zu senken. Das Programm basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Sturzprävention und umfasst Übungen zur Balance, Bewegungsspiele, Dual-Tasking-Aufgaben sowie Schrittmusterübungen, um die Gehfähigkeit und Sicherheit nachhaltig zu stärken.

Dieses evidenzbasierte Training leistet somit einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen.

Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit und wird von den Krankenkassen bezuschusst

Kurs I: 25-150
Montags, 10.30 – 11.30 Uhr, ab 27.01.2025
Kurs II: 25-151
Mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr, ab 29.01.2025

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

Homepage selbstgemacht, aber bitte ABMAHNSICHER!
>> kostenlose Homepageanalyse, kontaktieren Sie uns...

Huberstr. 15 | 78073 Bad Dürkheim
Tel. 07726 928844
www.tp-multimedia.de



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

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

www.das-walz-badduerrheim.de

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

Hatha Yoga – Stärke deine innere und äußere Balance 25-152
mit Lydia Vollmer, Übungsleiterin B-Lizenz – Sport in der Prävention, Trainerin C-Lizenz, Yogalehrerin

Der Fokus in diesem Kurs liegt auf Gleichgewichtsübungen und Atemübungen (Pranayama). Jede Stunde beinhaltet einen Einstieg, Atemübungen, mehrere Sonnengruß-Varianten, Asanas (Yogahaltungen) und eine Schlussentspannung. Die Stunden sind im Wechsel herausfordernd und kraftvoll oder sanft und achtsam aufgebaut. So bringen wir gemeinsam Körper, Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht.

Mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 12.03.2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)



Pilates for Body & Soul 25-130
mit Theresa, Pilatestrainerin

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem Bauch-, Beckenboden-, und Rückenmuskulatur beansprucht; aber auch unsere tiefer liegenden, meist schwächeren Muskeln. Mit gezielten Kräftigungsübungen, Stretching und bewusster Atmung verbessern wir unsere Körperhaltung, setzen jede Menge Glückshormone frei, und verbessern ganz nebenbei auch noch unsere Stressbewältigung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Jede/r wird da abgeholt, wo er/sie steht.

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 13.03.2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Zäune von **Kilian**

Hochemmingen Tel. 07726 91300

Muskelentspannung nach Jacobson 25-121
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.

Mittwochs, 09.30 - 10.30 Uhr, ab Mai 2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Line Dance – Spaß für Alle! 25-153
mit Yunrong Xu, Tanzlehrerin

Bereit für ein einzigartiges Tanzvergnügen?
Komme zum Line Dance Kurs!

- **Tanzspaß für alle:** für jede Altersgruppe und keine Vorkenntnisse nötig!
- **Geselligkeit:** Triff interessante Leute und hab Spaß in der Gruppe!
- **Bewegung & Fitness:** Fördert Koordination und hält fit und das alles zu Musik!
- **Vielfalt:** Verschiedene Musikstile von Country bis Pop, sogar nach deinem Wunsch – es wird nie langweilig!

Egal, wie alt du bist – **Spaß ist garantiert!** Du lernst einfache, aber coole Tanzschritte, die perfekt zu mitreißender Musik passen. Wir starten mit leichten Tänzen und steigern uns nach und nach.
Kein Partner? Kein Problem!
Bei uns tanzt jeder für sich und doch zusammen!
Komm vorbei, lass dich anstecken und erlebe, wie viel Spaß Tanzen macht!

Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr, ab Mai 2025
Oskar-Grießhaber-Turnhalle
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Stempel aller Art!
www.tp-multimedia.de 07726 928844

Konservative Bewegungstherapie bei orthopädischen Beschwerden 25-154
mit Fritz Eyer, Fachkraft für Ernährung und Bewegung

In diesem Kurs wird das funktionelle Training den spezifischen Beschwerden des Teilnehmers angepasst. Ziel ist es, die Funktionsfähigkeit und Beweglichkeit der Einschränkung mittels Durchblutungs- und Stoffwechselförderung sowie Spannungsminderung und Kräftigung der Muskulatur zu behandeln um die gesundheitsbezogene Lebensqualität zu verbessern. Die Übungen sind auch als Hilfe zur Selbsthilfe angelegt und sollen des Weiteren den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern unterstützen.

Der Kurs eignet sich auch sehr gut als Einstiegskurs für die Kurse **Funktionales Bewegungstraining zur Gesundheits- und Fitnessförderung.**

Zudem besteht in diesem Kurs die Möglichkeit, sich durch Prehabilitations-Maßnahmen für eine Operation oder eine Therapie fit zu machen.

Mitzubringen sind: großes Handtuch als Auflage für die Bodenmatte, Sportkleidung und Trinkflasche.

Einen einmalige, kostenfreie Trainingsstunde kann unter der Telefonnummer 07726-929034 vereinbart werden.

Freitags, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 14.03.2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)



ÜBER 10 JAHRE

Conny Brix

Wasche, 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

Frühjahr 2025

...Mobil werden | bleiben | leben

BEWEGUNG

ENTSPANNUNG

BODYFORMING

WELLNESS

FITNESS

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



www.tb-badduerrheim.de

Bad Dürkheimer
SO KOSTBAR WIE UNSERE NATUR.

