

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

Standfest und Stabil ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskulatur älterer Menschen trainiert. DaSdurch 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

Montags, 10.30 - 11.30 Uhr, ab 16.09.2024
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 75,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro (12x60 min.)



Alles stempeln, alles finden!

trodaf Deine Dinge Stempel

PRODUKT DES JAHRES 2024
B2C
PR-MARKENINDUSTRIE

Mehr erfahren →

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

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!

Dienstags, 13.30 - 14.30 Uhr, ab 10.09.24 **24-227/2**
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Orientalischer Tanz
mit Johanna, Tanzlehrerin

Orientalischer Tanz ist nicht nur ästhetisch und schön anzuschauen, er ist auch ein wunderbares Ganzkörper-Training, da nahezu die gesamte Muskulatur ganz nebenbei beansprucht und trainiert wird und er macht dazu auch noch sehr viel Spaß. Körperhaltung und Körpergefühl werden verbessert und somit auch ein besseres Selbstbewusstsein gefördert. Wir lernen, einzelnen Körperpartien zu isolieren, und gekonnt in Szene zu setzen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen die sich gern tänzerisch bewegen und sich in ihrem Körper wohl fühlen möchten und ihre Gesundheit zu stärken - egal ob jung oder alt und egal mit welcher Körperfigur.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 02.10.2024
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Zäune von **Kilian**

Hochemmingen Tel. 07726 91300

Muskelentspannung nach Jacobson **24-221**
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.

Mittwochs, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 11.09.2024
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 76,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro (10x90 min.)

Pilates for Body & Soul **24-230**
mit Theresa, Pilatetrainerin

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 12.09.2024
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

ONLINE MEDIEN **PRINT MEDIEN** **STEMPEL ALLER ART** **GESCHENK BÄNDER**

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

DANCE WORKOUT & FITNESS **24-246**
mit Tamara Pfaff

Bereit für ein Workout, das süchtig macht? Unser Dance Workout vereint den Spaß am Tanzen mit effektivem Fitnesstraining. Schwitze zu heißen Rhythmen, verbessere deine Ausdauer und trainiere deinen ganzen Körper. Von Hanteln bis zum Schwingstab: Wir bieten dir eine abwechslungsreiche Mischung, die dich herausfordert und begeistert. Lass uns gemeinsam tanzen und fit werden!

Einsteiger sind willkommen.

Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 19.09.2024
Treffpunkt Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 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

JOHANNIS APOTHEKE
Ihre gesunde Entscheidung

Salzstr. 2
78073 Bad Dürkheim
Telefon: 07726-7959
Telefax: 07726-6717
johannisapo@aol.com

ÜBER 10 JAHRE

Conny Brix

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

turnerbund 1911 bad dürkheim e.v.

Kursprogramm
Herbst 2024

...Mobil werden | bleiben | leben

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
BODYFORMING
WELLNESS
FITNESS

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

PROBALANCE

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DSB

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION
GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

www.tb-badduerrheim.de

Bad Dürkheimer
SO KOSTBAR WIE UNSERE NATUR.

Anmeldung an den:

Turnerbund 1911 Bad Dürkheim e.V.
Salinenstr. 8, 78073 Bad Dürkheim
Tel. 07726 / 92 90 34 | Fax 07726 / 9396017
eMail: kontakt@tb-badduerheim.de

Anmeldezeiten: Di. 10.00 - 13.00 Uhr
Do. 10.00 - 13.00 Uhr

Ich bin Mitglied im Turnerbund 1911

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem/n Kurs(en) an:

Kurs/Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Unterschrift: _____

Einmalige Bankeinzugsermächtigung:

Kontoinhaber: _____

Konto-Nr.: _____

Bank / BLZ: _____

IBAN-Nr.: _____

DE

BIC-Nr.:

Unterschrift: _____

Schmerzfrei Kurs - gesunde Faszien mit den Bewegungs- und Ernährungsfachkräften Fritz Eyer und Sonja Feis

Muskeldynamisches Gleichgewicht ist beim Menschen eine der tragenden Säulen für die Gesundheit. Die anderen Säulen sind die Ernährung, der geistige-seelische Zustand und Umweltfaktoren. Die SCHMERZFREI-Übungen sorgen für einen ausbalancierten Bewegungsapparat, halten Gelenke und Faszien bis ins hohe Alter beweglich. Dadurch können Verschleißerscheinungen von Knorpeln und Gelenken reduziert werden. Funktioniert als wirksame Maßnahme zur vorbeugenden oder nachsorgenden Schmerzvermeidung:

- Führt zur maximalen Beweglichkeit
- Fordert den Schutz von Gelenken und Wirbelsäule
- Reduziert den Verschleiß an Gelenken und Wirbelsäule auf das physiologische Minimum
- Steigert geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Optimiert die Energieflüsse im Meridiansystem, balanciert die Chakren aus
- Optimiert die Stoffwechselprozesse

Kurs I: 24-228
Dienstags, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 10.09.2024
Kurs II: 24-229
Dienstags, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 10.09.2024
Kurs III: 24-244
Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr, ab 13.09.2024
Kurs IV: 24-242
Freitags, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 13.09.2024
Kurs V: 24-240
Freitags, 17.30 - 18.30 Uhr, ab 13.09.2024

Kurs reine Männergruppe: 24-227
Dienstags, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 10.09.2024

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



Thai Chi – Bewegungskunst für körperliche und seelische Fitness

mit Elke Riegger, Thai Chi Lehrerin

Die Alternative zu Yoga.

Tai Chi gilt als eine der sehr alten, chinesischen Bewegungskünste. Ein **harmonischer Ablauf von Bewegungen** steht im Zentrum der Tai Chi-Übungen. Die Menschen erlernen, sich zu zentrieren. Von ihrer inneren Mitte ausgehend steigern sie sowohl ihr Wahrnehmungsvermögen als auch eine **gesundheitlichnachhaltige Körperwahrnehmung**. Als wichtiges Element der chinesischen Medizin ermöglicht Tai Chi ganzheitliche Erfahrungen mit Hilfe einzelner Bausteine aus der Atemtherapie, der Kampfkunst, der Heilgymnastik sowie auch der Meditation. Einsteiger sind willkommen.

Mittwochs, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 11.09.2024 **24-241**
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Mittwochs, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 11.09.2024 **24-241/2**
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

BIOHACKING power your life
Eisbaden
Transformational Breathwork-Journey
EinzelCoaching
booking-BadDuerheim.de
Sport- und Aparthotel GmbH
Luisenstraße 8 • 78073 Bad Dürkheim
+49 (0) 152 59 12 78 26
biohacking-poweryourlife.de

Gärten von Kilian
Hochemmingen Tel. 07726 91300

Bewegen statt schonen - Fit bis ins hohe Alter –Zertifizierter Präventionskurs- mit Claus Fischer, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention, Heilpraktiker

Dieses Kurs-Konzept basiert auf dem vier Säulen-Modell:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit vermitteln
- Beweglichkeit erhalten

Es ist speziell für Menschen entwickelt, die aktiv bleiben oder werden wollen um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Dieses abwechslungsreiche Programm ist für alle älteren Neu- oder Wiedereinsteiger in den Sport geeignet. **Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit und wird von den Krankenkassen bezuschusst!**

Kurs I: 24-206
Dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 10.09.2024
Kurs II: 24-207
Dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 10.09.2024
Kurs III: 24-211
Donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 12.09.2024
Kurs IV: 24-212
Donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 12.09.2024

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 78,- Euro / Nichtmitglieder 90,- Euro (12x60 min.)



Gesundheit & Wohlbefinden
Judith Kucera
Bahnhofstraße 4
78073 Bad Dürkheim
Telefon: 07726 5592
judith@wellness-kucera.de
www.wellness-kucera.de

vital & aktiv 60 plus – ein ganzheitlicher Präventionskurs mit Claus Fischer, DOSB-Übungsleiter B Sport in der Prävention, Heilpraktiker

Mit Schwung und Kraft zu mehr Vitalität umso fit bis ins hohe Alter zu bleiben. Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Mehr Lebensqualität durch körperliche und geistige Fitness. Ein präventives Bewegungsangebot für Frauen und Männer ab 60 Jahren!

Kurs I: 24-227
Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 13.09.2024
Kurs II: 24-248
Freitags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 13.09.2024

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 78,- Euro / Nichtmitglieder 90,- Euro (12x60 min.)

Bauch, Beine, Po mit Monika Schulz-Peter 24-236

Ein effektiver Sportkurs, der speziell auf das Training der Problemzonen abgestimmt ist. Ziel der muskelkräftigenden Übungen ist es, die Körperpartien Bauch, Gesäß und Beine zu straffen und zu definieren. Teilweise werden auch Handteln oder Multibänder eingesetzt. Unter qualifizierter Anleitung und mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug. Gute Laune und Spaß inklusive!

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 10.09.2024
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

Edle Geschenke, Praktische Begleiter!
Vielfältig einsetzbar und immer dabei - auf dem Schreibtisch, im Büro oder unterwegs in der Tasche...

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