

ProBalance
mit **Heidmarie Kaiser** und **Doris Schlenker**
-Zertifizierter Präventionskurs-

Wie können ältere Menschen ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance trainieren und somit der Sturzgefahr vorbeugen? Eine Antwort darauf bietet der Kurs "ProBalance- Sicherer Halt bis ins hohe Alter".
Ziel des Programms ist es, motorische sowie kognitive Fähigkeiten zu verbessern umso Stürze zu vermeiden.
Initiiert vom Gesundheitsamt des Schwarzwald-Baar-Kreises in Kooperation mit verschiedenen Partnern.

Kurs I:
Montags, 10.30 - 11.30 Uhr, ab 05.09.2022
Kurs II:
Donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr, ab 15.09.2022

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 69,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro (12x60 min.)



Ihr kompetentes Team für Gesundheitsfragen

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

Salinen-Apotheke
www.salinen-apo.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!
Donnerstags, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 22.09.2022 **22-227/2**
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60 min.)

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
T.: 07726 9396060

Mo. - Fr.: 9.30 - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 - 13:00 Uhr

WÄSCHE BERÜHRT NICHT NUR DIE HAUT, SONDERN AUCH DAS HERZ.
WÄSCHE | BADEMODEN | DESSOUS

Sportlich unterwegs! Wir führen unter anderem Anita Aktiv Sport BH, 10% Vorteilsrabatt.

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 928 404

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!

Indian Balance® – Indianische Heilgymnastik 22-233
und **Rückenschule**
mit **Nicole Ehler, Master Instructor**

„Den Körper bewegen, während die Seele ruht“, lautet das Motto von Indian Balance®.
Sie lernen ein Trainingskonzept kennen, das Erkenntnisse der „Native American Indians“ mit der modernen Bewegungslehre vereint. Das Intensivprogramm für Rücken, Bauch, Beine und Po löst Spannungen, kräftigt die Muskulatur, beflügelt die Sinne, entschleunigt und bringt pure Energie.
Dieses Body-Mind-Soul-Programm öffnet den Pfad zu Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstraining.

Mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 14.09.2022
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60 min.)

Muskelentspannung nach Jacobson 22-221
verbunden mit **Yoga und Qigong**
mit **Doris Schlenker, ÜL B-Lizenz, Heilpraktikerin**

Mit dem Entspannungstraining nach Jacobson werden Muskeln gelockert und der Körper in einen angenehmen Entspannungszustand gebracht. Die progressive Muskelentspannung ist die bekannteste Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress und kann unter fast allen Bedingungen eingesetzt werden. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung sehr positiv. Hilfreich kann diese Technik sein bei Stress, Angst, Lampenfieber, Spannungskopfschmerz, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Stottern, Reizblase, Übergewicht oder Magenproblemen.
Zur Aufwärmung und Aktivierung dienen Übungen aus dem Yoga und Qigong.
Bitte ein Kissen und eine Decke mitbringen!

Freitags, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 30.09.2022
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 73,- Euro / Nichtmitglieder 86,- Euro (10x90 min.)

Zäune von **Kilian**

Hochemmingen Tel. 07726 91300

NEUSTART IM JANUAR
Jetzt schon anmelden!

Pilates für Alle 22-205
mit **Tini Ullrich, Pilates Trainerin**

Ein einfühlsames und energetisierendes Ganzkörpertraining. Die Übungen sprechen vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein regelmäßiges Training gibt ein neues Körpergefühl und eine neue Körperhaltung. Pilates Übungen werden ruhig, fleißig und sehr konzentriert ausgeführt. Koordination von Körper und Geist sind gefragt.

Mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr, ab Januar 2022
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60 min.)

Ausgleichsgymnastik am Vormittag 22-243
mit **Tini Ullrich, Rückenfit Instructor u. Pilates Trainerin**

Unsere Ausgleichsgymnastik ist ein Bewegungskonzept aus Stretching, Konditions- und Wirbelsäulengymnastik, das den einseitigen Belastungen des Alltags entgegenwirkt. Durch Bewegung und Gymnastik, mit und ohne Handgerät, wird die Koordination, Kondition und auch die Entspannung gefördert.

Mittwochs, 10.15 - 11.15 Uhr, ab Januar 2022
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- 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

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

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

Kursprogramm
Herbst 2022

...Mobil werden | bleiben | leben

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
BODYFORMING
WELLNESS
FITNESS

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

PROBALANCE **SPORT PRO GESUNDHEIT** **DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION**

www.tb-badduerheim.de

Bad Dürkheimer **bio**
Besser trinken, besser leben.® mineralwasser

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-badduerheim.de
www.das-walz-badduerheim.de

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

Anmeldung an den:

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

Anmeldezeiten: Mo. 09.00 - 12.00 Uhr
Mi. 09.00 - 12.00 Uhr
Do. 09.00 - 12.00 Uhr
Fr. 18.00 - 19.30 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: _____

Nordic Walking - der sanfte Weg zur Fitness mit Elke Riegger, Nordic Walking Instructor

Nordic Walking ist eine der gesündesten und effektivsten Sportarten für alle Altersgruppen. Ausdauer, Kraft und Koordination werden gezielt trainiert und durch den Einsatz der Stöcke wird die gesamte Oberkörper- und Rückenmuskulatur trainiert. Hierbei ist der entscheidende Faktor die Technik. Ist die Technik erlernt, stellen sich auch schnell Erfolge ein.

Durch den bewussten gleichmäßigen Stockeinsatz beim Nordic Walking werden physiologische Bewegungsabläufe gefördert, Muskelverspannungen gelöst und eine gesteigerte Kalorienverbrennung bewirkt.

Nordic Walking ist ein schonender Ganzkörpersport. Um Anfängerfehler zu vermeiden und das volle Potential von Nordic-Walking zu nutzen, ist eine professionelle Anleitung sinnvoll.

Durch das Training an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt.

Unser Nordic Walking Kurs wird von einer speziell ausgebildeten und lizenzierten Nordic-Walking Trainerin geleitet und ist für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger geeignet. Eine Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr, ab HERBST 2022
Treffpunkt Parkplatz der Realschule Bad Dürrhein
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (6x90min.)

Bauch, Beine, Po mit Monika Schulz-Peter 22-236

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 Hanteln oder Multi-bänder 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 13.09.2022
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60min.)



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

Das Programm richtet sich an ältere Neu- oder Wiedereinsteiger in den Sport. Es enthält Übungen zum Erhalt der Mobilität und Beweglichkeit und außerdem werden Kraft, Gleichgewicht und Reaktion geschult. Der Kurs hilft, die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis ins hohe Alter zu erhalten.

Der Kurs ist mit dem Prädikat "Pluspunkt Gesundheit. DTB" ausgezeichnet und wird somit von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund, dem Turnerbund sowie dem Deutschen Schwimmverband empfohlen. Einige gesetzliche Krankenkassen erstatten daher die Kosten für diesen Kurs, informieren Sie sich mit der Teilnahmebestätigung bei Ihrer Krankenkasse.

Kurs I: 22-206

Dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 13.09.2022

Kurs II: 22-207

Dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 13.09.2022

Kurs III: 22-211

Donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 15.09.2022

Kurs IV: 22-212

Donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 15.09.2022

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60min.)



JOHANNIS APOTHEKE
Ihre gesunde Entscheidung
Salzstr. 2
78073 Bad Dürrhein
Telefon: 07726-7959
Telefax: 07726-6717
johannisapo@aol.com

Gärten von **KILIAN**
Hochemmingen Tel. 07726 91300

Unser Körper im schmerzfreien Gleichgewicht mit den Bewegungs- und Ernährungsfachkräften Fritz Eyer und Sonja Feis

Die positiven Effekte von Sport auf die Gesundheit sind vielfach belegt. Dieses Sportangebot richtet sich an Frauen und Männer jeglichen Alters, die ihre Gesundheit verbessern wollen. Ein funktionelles Training unter Einbeziehung der Faszien sowie dem vegetativen-, peripheren- und zentralen Nervensystem. Hier wird gelenkschonend gekräftigt, gedehnt, mobilisiert, entspannt und die Beweglichkeit in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik trainiert. Schmerzen zu verhindern bzw. vorhandene Schmerzen abzubauen ist ein zentrales Thema dieses Kurses. Aufgezeigt werden Übungen des funktionellen Trainings sowie theoretische Grundlagen für eine Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

Berücksichtigung findet auch die Prehabilitation, ein neues Konzept für den Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer bereits vor geplanten Operationen. Das spezielle Trainingsprogramm für Muskulatur und Kreislauf soll Patienten helfen, gestärkt in eine Operation hineinzugehen und sich hinterher auch schneller wieder zu erholen.

Kurs I: 22-228

Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr, ab 20.09.2022

Kurs II: 22-229

Dienstags, 16.15 – 17.15 Uhr, ab 20.09.2022

Kurs IV: 22-244

Freitags, 16.15 – 17.15 Uhr, ab 23.09.2022

Kurs V: 22-240

Freitags, 17.30 – 18.30 Uhr, ab 23.09.2022

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60min.)

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

CURVY DANCE & FITNESS mit Tamara Pfaff 22-246

Fit ist das neue Schlank:
Das ist das Motto dieses 10-Wochen-Programms für alle mit etwas mehr Figur. Eine gestraffte Silhouette, mehr Fitness und ganz viel Bewegung – mit den Cardio- und Kraft-Einheiten dieser Challenge für (Wieder-) Einsteiger findest Du in Deine ganz persönliche Bestform und fühlst Dich dabei einfach wohl!

Gelenkschonende Übungen für den sanften Trainingseinstieg, mehr Ausdauer, Kraft und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Hier bekommst Du jede Menge gute Laune und ein neues Lebensgefühl!

Mitzubringen ist ein weiteres Handtuch, als Hilfsmittel!

Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 29.09.2022
Treffpunkt Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60min.)

Thai Chi mit Elke Riegger, Thai Chi Lehrerin 22-241

Entspannende Bewegungsübungen sind ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Aspekte der Selbstverteidigung, Heilgymnastik und Meditation werden zu stärkender Lebensenergie kombiniert. Durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers werden Haltungfehler, die oft zu Verspannungen und Schmerzen führen, erkannt und korrigiert. Sanfte Bewegungsabläufe fördern hierbei ihre Entspannung.

Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr, ab dem 14.09.2022
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 59,- Euro / Nichtmitglieder 69,- Euro (10x60min.)

KEKS-STEMPEL
Bestellung unter:
Tel.: 07726 928844
info@tp-multimedia.de