

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



„Standfest und Stabil“ ist ein Bewegungskurs zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beinmuskulatur 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: 25-250
Montags, 10.30 – 11.30 Uhr, ab 22.09.2025

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 75,- Euro / Nichtmitglieder 95,- Euro (12x60min.)

Hatha Yoga – Stärke deine innere und
äußere Balance 25-252
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 17.09.2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60min.)

Muskelentspannung nach Jacobson 25-221
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 - 10.30 Uhr, ab 17.09.2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60min.)

WIR SAGEN DANKE UND SCHLIESSEN BALD.
JETZT GUTSCHEINE EINLÖSEN!

■ 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
beides genießen

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

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

Zäune von **KILIAN**

Hochemmingen Tel. 07726 91300

Line Dance – Spaß für Alle! 25-253
mit Yunrong Xu, Tanzlehrerin

Bereit für ein einzigartiges Tanzvergnügen?

- **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 Dezember 2025
Oskar-Griesshaber-Turnhalle
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60min.)

Faszienrollen-Training für Einsteiger 25-246
Workshop mit Tamara Pfaff



Sanft verspannte Muskeln lösen, Beweglichkeit fördern und die Durchblutung anregen – in diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen mit der Faszienrolle für Rücken, Beine und Schultern. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis:
Nur nach Absprache mit einem Arzt sollten Sie die Faszienrolle bei Osteoporose, Bandscheibenschäden, Fibromyalgie, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Gelenkersatz, Tumorerkrankungen, in der Schwangerschaft und bei Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten nutzen.
Die Anwendung der Faszienrolle erfolgt auf eigene Gefahr.

Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 06.11.2025
Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 33,- Euro / Nichtmitglieder 38,- Euro (5x60min.)

COLOP
MARKING SOLUTIONS

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

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 **gesundheitlich nachhaltige 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.

Kurs I: 25-241
Mittwochs, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 17.09.2025
Kurs II: 25-241/2
Mittwochs, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 17.09.2025

Turnerheim, Salinenstraße 8
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60min.)

TOTAL-RÄUMUNGSVERKAUF!

Wir schließen unser Wäschegeschäft für immer!

Wäsche | Bademoden | Dessous

ALLES MUSS RAUS!

20%
50%
30%
70%
reduziert!

May, Schiesser, Nina von C., LingaDore, Sunflair, Opera, Lides, Charmline, Anita, Prima Donna, Chantelle, Passionata, Joop, Marie Jo, Louisa Bracq, Ulla, Anita, Felina, Susa...

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

Friedrichstr. 14a
78073 Bad Dürkheim

Tel.: 07726 9396060
www.conny-brix.de

BIOHACKING
power your life

Eisbaden
Transformational
Breathwork-Journey
EinzelCoaching

booking-BadDürkheim.de
Sport- und Aparthotel GmbH
Luisenstraße 8 • 78073 Bad Dürkheim

+49 (0) 152 59 12 78 26
biohacking-poweryourlife.de

turnerbund 1911 bad dürkheim e.v.

Kursprogramm

Herbst 2025

...Mobil werden | bleiben | leben

BEWEGUNG
ENTSPANNUNG
BODYFORMING
WELLNESS
FITNESS

SPORT PRO
GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DSB
olympic rings

DEUTSCHER STANDARD PREVENTION
BEREITET UND ZERTIFIZIERT

www.tb-badduerrheim.de

Bad Dürkheimer
SO KOSTBAR WIE UNSERE NATUR.

