Standfest und Stabil

-Zertifizierter Präventionskurs mit Heidemarie Kaiser, ÜL B-Lizenz



"Standfest und Stabil" ist ein Bewegungskurs zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit und Beinmuskelkraft 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 (12x60 min.)



Hatha Yoga – Stärke deine innere und äußere Balance

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 (10x60 min.)

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 (10x60 min.)



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

25-252

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 einfche, 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 (10x60 min.)

Faszienrollen-Training für Einsteiger 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 rheumathischen 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 (5x60 min.)



Thai Chi – Bewegungskunst für körperliche und seelische Fitness

mit Elke Riegger, Thai Chi Lehrerin

Die Alternative zu Yoga

25-253

EU 25-246

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.

25-241

25-241/2

Kurs I:

Mittwochs, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 17.09.2025 **Kurs II:**

Mittwochs. 17.45 - 18.45 Uhr, ab 17.09.2025

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







Kursprogramm Herbst 2025

...Mobil werden | bleiben | leben







www.tb-badduerrheim.de



Anmeldung an den:

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

Anmeldezeiten: Di. 10.00 - 13.00 Uhr

Do 10 00 - 13 00 Uhr

	Ich bi	n Mitglied	im	Turnerbund	191
--	--------	------------	----	------------	-----

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:

Funktionales Bewegungstraining zur Gesundheitsund Fitnessförderung

mit den Bewegungs- und Ernährungsfachkräften **Fritz Ever und Sonia Feis**

Funktionalität bedeutet, dass anatomisch richtige Bewegungsabläufe auf der Grundlage manueller Therapie vermittelt werden. Schmerzen, welche durch Fehlbelastungen, Haltungsschäden. Verspannungen, falsche Atemtechnik oder falsche Trainingssteuerung hervorgerufen werden, können durch dieses Training deutlich reduziert werden.

Die Trainingsbelastung ist für den Teilnehmer individuell möglich. Gelenke, Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen und Faszien werden im komplexen Zusammenhang und in Verbindung mit der richtigen Körperhaltung sowie einer Gang schonenden Lauf- und Haltungsweise trainiert.

Schwerpunktmäßig werden dabei Beweglichkeit, Gleichgewicht, Stabilität, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert.

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

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

Kurs I:	25-228
Dienstags, 15.00 - 16.00 Uhr, ab 16.09.2025 Kurs II:	25-229
Dienstags, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 16.09.2025	23-223
Kurs III:	25-244
Freitags, 14.45 - 15.45 Uhr, ab 19.09.2025 Kurs IV :	25-240
Freitags, 17.30 -18.30 Uhr, ab 19.09.2025	23-240

Kurs reine Mannergruppe:	
Kurs I:	25-227/2
Dienstags, 13.30 - 14.30 Uhr, ab 16.09.2025	
Kurs II:	25-227
Dienstags, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 16.09.2025	

Turnerheim, Salinenstraße 8

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



Konservative Bewegungstherapie bei orthopädischen Beschwerden

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 Stoffwechselverbesserung 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.

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

Freitags, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 19.09.2025 Turnerheim. Salinenstraße 8 Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)





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

Kurs I:

25-254

- 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 Neuoder Wiedereinsteiger in den Sport geeignet.

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

Dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 16.09,2025 25-207 Kurs II: Dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 16.09.2025 25-211 Kurs III: Donnerstags, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 18.09.2025 25-212 Kurs IV:

Turnerheim, Salinenstraße 8

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

Donnerstags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 18.09.2025

Gesundheit & Wohlbekinden

Judith Kucena



Bahnhofstraße 4

78073 Bad Dürrheim

Telefon: 07726 5592

judith@wellness-kucera.d

www.wellness-kucera.de





25-206

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!

25-227

25-248

25-236

Kurs I: Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 19.09.2025

Kurs II:

Freitags, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 19.09.2025

Turnerheim, Salinenstraße 8 Mitglieder 78,- Euro / Nichtmitglieder 90,- Euro $(12 \times 60 \, \text{min.})$

Bauch, Beine, Po mit Monika Schulz-Peter

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 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 16.09.2025 Turnerheim, Salinenstraße 8

Mitalieder 65.- Euro / Nichtmitalieder 75.- Euro (10x60min.)

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

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

Ihr kompetentes Team für Apothekerin Dr. Andrea Kanold



Anzeige zu unterstützen!

78073 Bad Dürrheim

Bahnhofstr. 4

Telefon:07726-7959 Telefax: 07726-6717

www.salinen-apo.de

salinenapo@aol.com