

# KÄLTEKAMMER IM SOLEMAR

NEW!

-60°C

-110°C

Nähere Infos unter:  
[WWW.SOLEMAR.DE](http://WWW.SOLEMAR.DE)

Sie sind Hansefit-Mitglied?  
Dann profitieren Sie von unseren exklusiven Vorteilen!

HANSEFIT



KUR- UND BÄDER  
GmbH Bad Dürrhein



## Hatha Yoga – Stärke deine innere und äußere Balance 26-152

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 Schlusssentspannung. 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 25.02.2026  
Turnerheim, Salinenstraße 8  
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)

## Qigong – ein zertifizierter Gesundheitskurs 26-121 (wird von den Krankenkassen bezuschusst) mit Sara Büchel, ausgebildete Qigong Lehrerin

Qigong verbindet langsame Bewegungen, Atemübungen und meditative Elemente zu einer wohltuenden Praxis für Körper und Geist. Regelmäßiges Üben kann Stress reduzieren, die Beweglichkeit verbessern und das innere Gleichgewicht stärken. Der Kurs bietet Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwochs, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 15.04.2026  
Turnerheim, Salinenstraße 8  
Mitglieder 65,- Euro / Nichtmitglieder 75,- Euro (10x60 min.)



Zäune von **Kilian**

Hochemmingen Tel. 07726 91300

## Rückenfit – mach mit! 26-153 mit Klaudia Franzen, Übungsleiterin B-Lizenz – Sport in der Prävention: Gesundheitstraining Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungssystem

Rückenfit ist ein gesundheitsorientierter Kurs zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen werden Haltung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessert. Das Training hilft, muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken, Rückenbeschwerden vorzubeugen und die Belastbarkeit im Alltag zu erhöhen. Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

Mittwoch, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 25.02.2026  
Oskar-Griesshaber-Turnhalle  
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...



[www.nicolesblumenlaedele.de](http://www.nicolesblumenlaedele.de)  
78073 Bad Dürrhein - Willmannstrasse 3

**Nicole's Blumen-Lädele**

Inhaberin: Nicole Mau  
Mo: ges. | Di-Fr: 8:30 - 12:00 & 14:00 - 18:00 | Sa: 8:30 - 12:30  
Tel: 07726 / 97 79 91  
Fax: 07726 / 92 89 947  
Email: [info@nicolesblumenlaedele.de](mailto:info@nicolesblumenlaedele.de)

## 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:** 26-141  
Mittwochs, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 25.02.2026  
**Kurs II:** 26-141/2  
Mittwochs, 17.45 - 18.45 Uhr, ab 25.02.2026

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



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

**TP Multimedia**  
Huberstr. 15 | 78073 Bad Dürrhein  
Tel. 07726 928844  
[www.tp-multimedia.de](http://www.tp-multimedia.de)

# Kursprogramm Frühjahr 2026

...Mobil werden | bleiben | leben

BEWEGUNG  
ENTSPANNUNG  
BODYFORMING  
WELLNESS  
FITNESS

**GYMWELT**  
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



[www.tb-badduerheim.de](http://www.tb-badduerheim.de)

**Bad Dürheimer**  
SO KOSTBAR WIE UNSERE NATUR.

