

# Fit und Gesund

Kursleiterin:  
Erna Symanzig  
Telefon Nr. 06201-71822

**F**it + Gesund. Das Bewegungsprogramm mit dem Ziel, das persönliche Wohlbefinden zu erhalten bzw. wieder zu erlangen. Sport und Bewegung als Ausgleich zu den beruflichen und alltäglichen Belastungen.

10+12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 65,-

Kursbeginn 2012  
Januar, Mai,  
September

jeweils:Freitag  
18.45-20.00 Uhr

# Tai Chi Chuan

Kursleiterin:  
Regina Probst  
Telefon Nr. 0174-5636927

**T**ai Chi. Zur Ruhe kommen und mit sanften fließenden Bewegungen hin zur rückengerechten Haltung, ausgewogener Belastung der Gelenke und einem funktionalen Verhältnis von Körperhaltung und Muskeltonus.

10+12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 70,-

Kursbeginn 2012:  
Januar, Mai,  
September

jeweils Donnerstag  
19.00-20.30 Uhr

# Hatha Yoga

Kursleiterin:  
Dipl. Psychologin  
Marga Spinner  
Telefon Nr. 06252-6413

**Y**oga macht uns bekannt mit den Heilkräften, die unserem eigenen Körper innewohnen. Einfache Yogaübungen helfen uns den Körper zu kräftigen. Atem und Entspannungsübungen sind wirksame Mittel, um mit dem Stress im Alltag umzugehen und unterstützen unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden..

10+12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 70,-

Kursbeginn 2012:  
Januar, Mai,  
September

jeweils Mittwoch  
10.00-11.30 Uhr  
19.00-20.30 Uhr

Gesundheitssport



Turngemeinde Laudenbach 1889 e.V.

Infos: Linda Hertinger, Telefon Nr. 06201-71360  
E-mail: [fitness@tg-laudenbach.de](mailto:fitness@tg-laudenbach.de)  
[www: tg-laudenbach.de](http://www.tg-laudenbach.de)

# RückenFit

Kursleiterin:  
Johanna Kury-Eberhard  
Telefon Nr. 06251-587122

**R**ückenFit. Eine Gymnastik mit hohem Gesundheitswert für alle, die Wert legen auf eine gesunde, trainierte Wirbelsäule, auf gute Körperhaltung und ein optimales Fitnesstraining.

10 + 12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 65,-

Kursbeginn 2012:  
Januar, Mai,  
September

jeweils Dienstag  
09.45-11.00 Uhr  
20.15-21.15 Uhr

# Pilates Training

Kursleiterin: (dienstags)  
Johanna Kury-Eberhard  
Telefon Nr. 06251-587122

Kursleiterin: (donnerstags)  
Erna Symanzig  
Telefon Nr. 06201-71822

**P**ilates. Das Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen und Dehnung zu harmonischen und fließenden Bewegungen verbindet. Ein Wechselspiel aus Dehnung und Kräftigung der Muskulatur erreicht Koordination, Konzentration und Atemrhythmus.

10 + 12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 65,-

Kursbeginn 2012:  
Januar, Mai,  
September

Dienstag 8.30- 9.45 Uhr 19.00-20.15 Uhr	Donnerstag 18.00-19.15 Uhr 19.30-20.45 Uhr
---	--

# "Starke" Frauen

## Fit und Gesund

Kursleiterinnen:  
Ingrid Heisel, VHS, (06201-499900)  
Christine Noe-Knust, TG, (06201-4709003)  
Birgit Kreß, (06201-71522)

**E**in Fitness Programm, das abgestimmt ist auf die speziellen Fähigkeiten von „starken“ Menschen, die step bei step nach ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten trainieren und Kondition aufbauen. Neben viel Entspannung bei sanfter Musik, wird nicht nur Harmonie und ein gutes Lebensgefühl vermittelt, sondern alles, was „starke“ Frauen im Alltag so brauchen.

10 + 12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 65,-

Kursbeginn 2012:  
Februar, September

jeweils Donnerstag  
8.30-10.00 Uhr

# Rücken<sup>plus</sup> Gelenke

Kursleiterin:  
Christine Noe-Knust  
Telefon Nr. 06201-4709003

**R**ücken plus Gelenke  
Ein ganzheitliches Training, das Haltung und Stabilität verbessert, die Bandscheiben entlastet sowie die Muskeln des Rückens effektiv trainiert. Gelenke und Wirbelsäule werden stabilisiert, Bewegungen werden leichter und flüssiger.

10 + 12 Wochen Kurse  
TG-Turm, 2. OG.  
Kursgebühr: € 60,-

Kursbeginn 2012:  
Januar, Mai,  
September

jeweils Mittwoch  
8.45-9.45 Uhr