



**Gesundheitssport
das Dauer-Wohlfühl-Programm
der TG**

Nach der Kerwe gehen nur die Frösche in die verdiente Winterpause, denn das Sommerfeeling ist noch nicht in der Endrunde, es flimmert noch heftig!

(her) Spüren Sie es beim Gesundheitssport im TG-Turm. Hier lässt es sich im angenehmen Ambiente und in netter Gesellschaft wunderbar bei gesunder und wohltuender Bewegung in den verschiedensten qualifizierten Sparten der Gymnastik und präventivem sportlichem Training üben und die besten Vorbereitungen treffen und Voraussetzungen schaffen für einen guten Start in einen schönen Herbst und einen vielleicht langen Winter.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter, die durch gezielte Fortbildungen ihre fachliche Ausbildung ständig aktualisieren und verbessern, freuen sich darauf, Sie immer wieder mit neuen Techniken und Fertigkeiten in unseren präventiven Kursen vertraut zu machen und zu verwöhnen. Es ist allen Kursleiterinnen und Kursleitern wichtig mitzuhelfen, die Gesundheit unserer Kursteilnehmer zu erhalten oder zu verbessern.

Ganz wichtig für unsere Kursteilnehmer, unsere Kurse sind geprüft und seit Jahren anerkannt durch die Bundesärztekammer und den DTB mit dem Prüfsiegel „**Pluspunkt Gesundheit**“ und „**Sport pro Gesundheit**“ und **die Kursgebühren werden deshalb von den Krankenkassen bezuschusst bzw. übernommen.** Übrigens, unsere Gesundheitskurse sind für alle zugänglich, eine Vereinsmitgliedschaft ist selbstverständlich nicht erforderlich. Wenn Sie sich für eine Anmeldung zu unseren Kursen entschließen, können Sie diese bitte vor Kursbeginn telefonisch bei den jeweiligen Kursleitern oder bei der Organisation Gesundheitssport (06201-71360) oder per E-Mail unter fitness@tg-laudenbach.de vornehmen.

Die Kursangebote des Gesundheitssports mit allen wissenswerten Angaben sind aus unserer neuesten Info-Broschüre ersichtlich. Sie erhalten die Broschüre für Herbst 2009 wie gewohnt in den Arztpraxen, Apotheken und Geschäften von Laudenburg oder in der TG-Geschäftsstelle in der Turnhalle. Auf die informativen Berichte zu den einzelnen Kursen auf der Internet Seite der TG unter www.tg-laudenbach.de möchten wir ebenfalls hinweisen.

Folgende Kurse beginnen in Kürze:



RückenFit
(Wirbelsäulengymnastik)

(Vormittagskurs) **Dienstag, 13. Okt. 2009, 10.00-11.15 Uhr**

(Abendkurs) **Dienstag, 29. Sept. 2009, 20.15-21.15 Uhr**

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

Mobil und Standfest

Gymnastik für Ältere

Herz- Kreislauf- Fit

Die beiden Kurse können ganz individuell nach Absprache mit der Kursleiterin Johanna Kury Eberhard beginnen und die Laufzeit kann ebenfalls beliebig gestaltet werden.



Präventive Rückenschule

(Vormittag) **Mittwoch, 30. Sept. 2009, 9.30-10.45 Uhr**

(Abend) **Mittwoch, 30. Sept. 2009, 19.00-20.15 Uhr**

Kursleiter Physiotherapeut Günther Bitsch, Telefon Nr. 06252-910104.



Gymnastik nach Pilates

Donnerstag, . 1. Okt. 2009, 18.00-19.15 Uhr (für Anfänger)
und 19.30-20.45 Uhr (für Teilnehmer mit
Vorkenntnissen)

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822.

Balance-Kurs

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Freitag, 2. Okt. 2009, 18.45-20.00 Uhr

Kursleiterin Erna Symanzig, Telefon Nr. 06201-71822



Tai Chi Chuan

(Vormittag) **Donnerstag, 1. Okt. 2009, 10.00-11.30 Uhr**

(Abend) **Donnerstag, 1. Okt. 2009, 19.15-20.45 Uhr**

Kursleiterin Regina Probst, Telefon Nr. 0174-5636927 oder 06201-71360.



Yoga

Mittwoch, 30. Sept. 2009, 10.00-11.30 Uhr

Mittwoch, 30. Sept. 2009, 19.00-20.30 Uhr

Kursleiterin Yogalehrerin Dipl. Psychologin Margarete Spinner Telefon 06252-6413 oder 06201-71360.



„Starke“ Frauen

Wohlfühlgymnastik und Entspannung für Mollige

Donnerstag, 1. Okt. 2009, 8.30-10.00 Uhr

Kursleitung VHS (Heisel) Telefon 06201-499900, TGL (Symanzig) 06201-71822