

**TV Bühl 1847 e.V.**  
**Abteilung Gymwelt**  
Ludwig-Jahn-Str.1  
77815 Bühl  
E-Mail: [post@tv-buehl.de](mailto:post@tv-buehl.de)  
Tel. 07223/20366; 0160/91150158  
Servicezeiten: Mittwoch 9-13 Uhr, Donnerstag 17.30-19 Uhr



### **Kursangebote ab Januar 2026, freie Plätze**

#### **Fit in den Tag**

Inhalte/Zielgruppe:	Funktionsgymnastik und Mobility Elemente aus Pilates und Yoga Geeignet für Einsteigerinnen und Geübte ab ca. 30 Jahren  Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!
Termine:	immer mittwochs, 14.01.26 bis 18.03.26, 10 Einheiten
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	9.00-10.00 Uhr
Kursleitung:	Brunhilde Jost
Kursgebühr:	50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung: IBAN DE87 66251434 00000 18168 Verwendungszweck: Fit in den Tag Januar 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	per E-Mail an <a href="mailto:post@tv-buehl.de">post@tv-buehl.de</a>

#### **Hatha-Yoga**

Inhalte/Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung und Dehnung</li> <li>• Energiefluss, Entspannung, Atemtechnik</li> <li>• Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen</li> <li>• Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!</li> </ul>
Termine:	Immer freitags, ab 09.01.2026, 10 Termine
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	8.30-10.00 Uhr
Kursleitung:	Anita Barny
Kursgebühr:	75,00 € für Vereinsmitglieder, 105,00 € für Nicht-Mitglieder Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung: IBAN DE87 66251434 00000 18168 Verwendungszweck: Yoga Januar 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Anita Barny, Tel. 07223/3725
Zielgruppe:	Anfänger und Wiedereinsteiger

**TV Bühl 1847 e.V.**  
**Abteilung Gymwelt**  
Ludwig-Jahn-Str.1  
77815 Bühl  
E-Mail: post@tv-buehl.de  
Tel. 07223/20366; 0160/91150158  
Servicezeiten: Mittwoch 9-13 Uhr, Donnerstag 17.30-19 Uhr



## Pilates

Inhalte:	<p>Ziele sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine aufrechte Haltung durch Stärkung der Körpermitte</li> <li>• Pilates-Bauchmuskelübungen für einen starken Rücken</li> <li>• Jede Bewegung mit der Atmung verbunden</li> <li>• aktiver Beckenboden</li> <li>• konzentrierte, langsame Bewegung mit ruhiger Musik</li> <li>• Entspannung</li> </ul> <p>Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!</p>
Zielgruppe	Frauen jeden Alters
Termine:	Ab Montag, 12.01.2026, 10 Einheiten, immer montags
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	9.30-10.30 Uhr
Kursleitung:	Waltraud Kammerer
Kursgebühr:	50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung: IBAN DE87 66251434 00000 18168 Verwendungszweck: Pilates Januar 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Waltraud Kammerer, Tel. 07223/24805

## Fit und Vital im Alter

Inhalte/Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeitstraining, Sturzprophylaxe</li> <li>• mit vielseitigen Übungen langfristig körperlich aktiv bleiben</li> <li>• Beweglichkeit des Bewegungs- und Stützapparates erhalten</li> <li>• Altersgruppe 70 plus</li> </ul>
Termine:	Ab Donnerstag, 15.01.2026, 10 Einheiten immer donnerstags
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	9.00-10.00 Uhr
Kursleitung:	Waltraud Kammerer
Kursgebühr:	50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung: IBAN DE87 66251434 00000 18168 Verwendungszweck: Fit und Vital Januar 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Waltraud Kammerer, Tel. 07223/24805

**TV Bühl 1847 e.V.**  
**Abteilung Gymwelt**  
Ludwig-Jahn-Str.1  
77815 Bühl  
E-Mail: post@tv-buehl.de  
Tel. 07223/20366; 0160/91150158  
Servicezeiten: Mittwoch 9-13 Uhr, Donnerstag 17.30-19 Uhr



### Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

Beschreibung/ Inhalte:	Gute Haltung, richtiges Gehen, Stehen und Bücken beugt Rückenbeschwerden vor, wirkt lindernd und verbessernd. Wird unsere Muskulatur entsprechend trainiert, so schützt sie uns vor Krankheiten, wie zum Beispiel Rückenschmerzen, Infekten oder Osteoporose. Eine Muskulatur, die im Training und im Alltag immer wieder entsprechenden Reizen ausgesetzt wird, reagiert wie ein Leibwächter und übt seine schützende Kraft auf unseren Körper aus Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!
Termine:	Immer dienstags, ab 20.01.2026, 10 Termine
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	Kurs 1: 16.50 – 17.50 Uhr, Kurs 2: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Kursleitung:	Moni Hurle
Kursgebühr:	50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung: IBAN DE87 66251434 00000 18168 Verwendungszweck: Rücken Januar 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Moni Hurle, Tel. 07223/4800

### Cardio Aktiv

Inhalte/Zielgruppe:	Bauch, Rücken, Beine und Po: Hier wird dein ganzer Körper bewegt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt  Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!
Termine:	Immer donnerstags, ab 08.01.2026, 10 Termine
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	19.00 – 20.00 Uhr
Kursleitung:	Anita Barny
Kursgebühr:	50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder Die Kursgebühr ist nach der ersten Stunde fällig per Banküberweisung: IBAN DE87 66251434 00000 18168 Verwendungszweck: Funktionelle Gymnastik Januar 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Anita Barny, Tel. 07223/3725
Zielgruppe:	Frauen und Männer mittleren Alters