Turnverein Bühl Gymwelt – Neue Frühjahrskurse beginnen

Die Abteilung Gymwelt des TV Bühl bietet weitere Fitness- und Gesundheitskurse an.

**Pilates am Morgen** ist ein ruhiges, konzentriertes aber intensives Training für die Tiefenmuskulatur. Die Haltung wird verbessert, sowie Gelenk- und Rückenschmerzen gelindert. Es findet montags, erstmals am 12. Januar von 9 bis 10 Uhr und von 10.15 bis 11.15 Uhr statt. Traudel Kammerer (0 72 23) 2 48 05 ist unsere Pilatestrainerin. Ein **Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining** mit Anita Barny (0 72 23) 37 25 beginnt am Dienstag, 13. Januar um 9 und 10 Uhr. Der Abendkurs findet donnerstags von 19 bis 20 Uhr statt. **Aktives Rückentraining** zur Verbesserung der Rückenmuskulatur und Körperwahrnehmung beginnt ebenfalls am Dienstag um 18 und 19 Uhr. Moni Hurle (0 72 23) 48 00 begleitet sie durch den Kurs. **Yoga** für Einsteiger und Wiedereinsteiger beginnt am Freitag, 16. Januar von 8.45 bis 10 Uhr. In diesem Kurs wollen wir für eine Verbesserung unserer Atemqualität sorgen. In Verbindung mit Atemübungen bekommen die Körperübungen eine intensivere Bedeutung. Auch die Entspannung am Ende der Stunde über den Atem gelingt leichter. Yoga-Übungsleiterin DTB ist Anita Barny (0 72 23) 37 25. Andrea Markstahler (0 72 23) 2 73 00 trainiert ihre Kraft und Ausdauer mit **Fit-Mix** ab Mittwoch 21. Januar von 17.30 bis 18.30 Uhr. **IDOGO®-Basiskurs für Anfänger** findetwiedermittwochs ab 21. Januar 19.45 bis 20.45 Uhr statt. Es werden die Basisübungssequenzen "Übungen für den Alltag" und „Körperschulung für den Alltag für Anfänger“ gelehrt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie dicke Socken mit. **IDOGO®-Körperschulung und Meridianöffnungs-Übungen** können sie von 18:45 bis 19:45 Uhr erfahren. Hier wird die "Körperschulung für den Alltag" vertieft und „Meridianöffnungs-Übungen“ gelehrt. Angelika Sauer (0 72 23) 43 88 ist ihre IDOGO® -Qi-Gong-Übungsleiterin. **Indian Balance** – trainieren während die Seele ausruht beginnt Donnerstag, 5. Februar um 17.45 Uhr. Kursleiterin hier ist Ulrike Bloching (0 72 23) 8 31 11.