

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  
Servicezeiten: Montag 17-19 Uhr, Mittwoch 9-13 Uhr



## Kursangebote im Frühjahr 2023 – jetzt einsteigen! Freie Plätze verfügbar!

### Fit am Vormittag

- Inhalte/Zielgruppe:
- Mobilisation und Dehnung des ganzen Körpers
  - Kräftigung mit und ohne Geräte und somit Prävention vor Verletzungen im Alltag
  - Koordinations-, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen
  - Anzahl der Wiederholungen und Intensität der Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst – daher auch ideal für Neueinsteiger/innen
- Termine: ab 25.04.23 , 10 Termine immer dienstags  
Ort: TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl  
Uhrzeit: 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr / bei großem Interesse findet ein 2. Kurs ab 10 Uhr statt  
Kursleitung: Yvonne Hörth  
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 am Vormittag 04/23, Vorname Nachname Teilnehmer/in  
Anmeldung: Eine Anmeldung per E-Mail an [post@tv-buehl.de](mailto:post@tv-buehl.de) ist erforderlich

### 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. Darum trainieren wir in diesem Kurs alle Muskeln und auch die richtige Atmung wollen wir nicht vergessen. Und auch ganz wichtig: Wir wollen Spaß an der Bewegung haben und spüren, wie gut das Training dem Körper tut.
- Zielgruppe: Frauen und Männer jeden Alters  
Termine: Ab 18.04.23, 10 Einheiten immer dienstags  
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 04/23, Vorname Nachname Teilnehmer/in  
Anmeldung: Telefonisch bei Moni Hurle, Tel. 07223/4800  
Bitte zu allen o.g. Kursen eigene Isomatte oder Yogamatte mitbringen!

Folgende Kurse starten voraussichtlich wieder im September 2023:  
Hatha Yoga, Pilates, Idogo, Indian Balance, Funktionelle Gymnastik