

TV Bühl 1847 e.V.
Abteilung Gymwelt
Ludwig-Jahn-Str.1
77815 Bühl
E-Mail: post@tv-buehl.de
Tel. 07223/20366
Servicezeiten: Montag 17-19 Uhr, Mittwoch 9-13 Uhr
Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Kursangebote für Herbst 2023

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 angepasste – daher auch ideal für Neueinsteiger/innen

Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!

Termine: ab 12.09.23, 10 Termine immer dienstags
Ort: TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit: 9.00-10.00 Uhr
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 01/23, Vorname Nachname Teilnehmer/in

Anmeldung: Eine Anmeldung per E-Mail an post@tv-buehl.de ist erforderlich

Hatha-Yoga

Inhalte/Zielgruppe:

- Kräftigung und Dehnung
- Energiefluss, Entspannung, Atemtechnik
- Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen
- Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!

Termine: Ab Freitag, 15.09.2023, 10 Einheiten
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 09/23, 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
Servicezeiten: Montag 17-19 Uhr, Mittwoch 9-13 Uhr
Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung



Pilates

Inhalte:	Ziele sind: <ul style="list-style-type: none">• eine aufrechte Haltung durch Stärkung der Körpermitte• Pilates-Bauchmuskelübungen für einen starken Rücken• Jede Bewegung mit der Atmung verbunden• aktivierter Beckenboden• konzentrierte, langsame Bewegung mit ruhiger Musik• Entspannung
Zielgruppe	Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen! Frauen jeden Alters
Termine:	Ab Montag, 18.09.23, immer montags, 10 Einheiten
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	9.30-10.30 Uhr
Kursleitung:	Waltraud Kammerer
Kursgebühr:	Barzahlung bei der Kursleitung
Anmeldung:	Telefonisch bei Waltraud Kammerer, Tel. 07223/24805

Männer 70 plus

Inhalte/Zielgruppe:	Gymnastik, speziell für Männer ab 70 Jahren
Termine:	Ab Montag, 18.09.23, immer montags, 10 Einheiten
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	16.30-17.45 Uhr
Kursleitung:	Waltraud Kammerer
Kursgebühr:	Barzahlung bei der Kursleitung
Anmeldung:	Telefonisch bei Waltraud Kammerer, Tel. 07223/24805

Fit und Vital im Alter

Inhalte/Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none">• Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeitstraining, Sturzprophylaxe• mit vielseitigen Übungen langfristig körperlich aktiv bleiben• Beweglichkeit des Bewegungs- und Stützapparates erhalten• Altersgruppe 70 plus
Termine:	Ab Donnerstag, 21.09.23, immer donnerstags 10 Einheiten
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	9.00-10.15 Uhr
Kursleitung:	Waltraud Kammerer
Kursgebühr:	Barzahlung bei der Kursleitung
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
Servicezeiten: Montag 17-19 Uhr, Mittwoch 9-13 Uhr
Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung



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:	Ab Dienstag, 19.09.23, 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 01/23, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Moni Hurle, Tel. 07223/4800

IDOGO® – Basiskurs für Anfänger und Kurs für Fortgeschrittene

Beschreibung/ Inhalte/Zielgruppe:	IDOGO® ist ein leicht erlernbares Trainingssystem. Die einfachen Übungen aus Tai Chi Chuan und Qi Gong mit dem IDOGO®-Stab verbessern die Körperhaltung und die Koordination, korrigieren Fehlbelastungen des Bewegungsapparats und lösen Verspannungen. Die Atemkapazität wird spürbar gesteigert und das Immunsystem gestärkt. IDOGO® wird mit Erfolg auch als Heilgymnastik in Kliniken eingesetzt und ist für alle Altersstufen geeignet. IDOGO® : Fördert die Gesundheit, Steigert die Leistungsfähigkeit, baut Stress ab
Termine:	Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke, rutschfeste Socken mitbringen. Ab Mittwoch, 13.09.23, 10 Einheiten immer mittwochs
Uhrzeit:	19.50-20.50 Uhr Basiskurs für Anfänger mit „Übungen für den Alltag“ 18.45-19.45 Uhr Körperschulung und Meridianöffnungsübungen für Fortgeschrittene
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Kursleitung:	Angelika Sauer
Kursgebühr:	50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder, Barzahlung bei der Kursleitung
Anmeldung:	Telefonisch oder per Mail bei der Kursleitung:07223/4388; sauer-angelika@gmx.de

TV Bühl 1847 e.V.
Abteilung Gymwelt
Ludwig-Jahn-Str.1
77815 Bühl
E-Mail: post@tv-buehl.de
Tel. 07223/20366
Servicezeiten: Montag 17-19 Uhr, Mittwoch 9-13 Uhr
Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung



Fit-Mix

- Beschreibung/
Inhalte:**
- Ganzkörpertraining mit Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur
 - Schulung der Koordination und Beweglichkeit
 - Abschließende Entspannung
 - Für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- Termine:** Ab Mittwoch, 13.09.23, 6 Einheiten immer mittwochs
Ort: TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit: 16.30-17.30 Uhr
Kursleitung: Andrea Markstahler
Kursgebühr: 30,00 € für Vereinsmitglieder, 42,00 € für Nicht-Mitglieder, Barzahlung bei der Kursleitung
Anmeldung: Telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 0157/88926467

Indian Balance

- Beschreibung/
Inhalte:** Die Teilnehmer/innen erwartet ein Wechsel aus fließenden Bewegungen, Muskelkräftigung und bewusster Atmung. Dabei werden Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po kombiniert, gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Der Körper wird mit weit ausholenden Arm- und Beinbewegungen aufgewärmt. Joggen und Sprünge gibt es nicht. Die Bewegungen gehen geplant ineinander über. Zusammen mit indianischen Klängen im Hintergrund sorgen sie für eine angenehme Grundstimmung. Neben den geschmeidigen Bewegungen, die den Kreislauf anregen, gehören Indian Balance Atemübungen, die sowohl Stress abbauen als auch Haltung fördernd wirken. Der Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewusster Atmung und Muskelkontraktion wirkt effektiv auf Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination.
- Zielgruppe:** Erwachsene aller Altersklassen
Termine: Ab Donnerstag, 14.09.23, immer donnerstags 10 Einheiten
Ort: TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit: 17.45 – 18.45 Uhr
Kursleitung: Ulrike Bloching
Kursgebühr: 50,00 € für Vereinsmitglieder, 70,00 € für Nicht-Mitglieder, Barzahlung bei der Kursleitung
Anmeldung: Telefonisch bei der Kursleitung, Tel. 07223/83111

TV Bühl 1847 e.V.

Abteilung Gymwelt

Ludwig-Jahn-Str.1

77815 Bühl

E-Mail: post@tv-buehl.de

Tel. 07223/20366

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

Dienstag und Donnerstag nach Vereinbarung



Funktionelle Gymnastik

Inhalte/Zielgruppe: Bauch, Rücken, Beine und Po:
Hier wird dein ganzer Körper bewegt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt

Termine: Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!
Ab Donnerstag, 14.09.2023, 10 Einheiten

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: Gymnastik 09/2023, Vorname Nachname Teilnehmer/in

Anmeldung: Telefonisch bei Anita Barny, Tel. 07223/3725

Zielgruppe: Frauen und Männer mittleren Alters