

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



Kursangebote im Herbst 2026

Fit in den Tag

- Inhalte/Zielgruppe:
- Funktionsgymnastik und Mobility
 - Mit Elementen aus Pilates und Yoga
 - Geeignet für Geübte und Einsteigerinnen ab 30 Jahren
- Termine: Ab Mittwoch, 16.09.2026, 10 Einheiten, 1x wöchentlich
- 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 Herbst 2026, Vorname Nachname Teilnehmerin
- 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, 18.09.2026, immer freitags, 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 Herbst 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
Servicezeiten: Mittwoch 9-13 Uhr, Donnerstag 17.30-19 Uhr



Pilates

Inhalte:	Ziele sind: • 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 Bitte Isomatte/Yogamatte mitbringen!
Zielgruppe	Frauen jeden Alters
Termine:	Ab Montag, 21.09.2026, immer montags, 10 Einheiten
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 Herbst 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Waltraud Kammerer, Tel. 07223/24805

Fit und Vital im Alter

Inhalte/Zielgruppe:	• Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeitstraining, Sturzprophylaxe • mit vielseitigen Übungen langfristig körperlich aktiv bleiben • Beweglichkeit des Bewegungs- und Stützapparates erhalten • Altersgruppe 70 plus
Termine:	Ab Donnerstag, 17.09.2026, immer donnerstags 10 Einheiten
Ort:	TV-Heim, Ludwig-Jahn-Str. 1, 77815 Bühl
Uhrzeit:	9.00-10.15 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: Senioren Herbst 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
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:	Ab Dienstag, 22.09.2026, 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 Herbst 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in
Anmeldung:	Telefonisch bei Moni Hurle, Tel. 07223/4800

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, 24.09.2026, 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: Mittwoch 9-13 Uhr, Donnerstag 17.30-19 Uhr



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: Ab Donnerstag, 17.09.2026, immer donnerstags, 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: Cardio Herbst 2026, Vorname Nachname Teilnehmer/in

Anmeldung: Bereits ausgebucht. Warteliste: post@tv-buehl.de

Zielgruppe: Frauen und Männer mittleren Alters