



Fitness-Kurse beim TB Gaggenau

Auch für den Herbst 2018 hat der Turnerbund Gaggenau wieder Fitness- und Gesundheitskurse im Angebot, die **ausdrücklich auch Nicht-Mitgliedern offenstehen.**

Diese und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage
www.tb Gaggenau.de

Fit im Herbst

Herz- und Kreislauftraining gepaart mit Aufbautraining für Muskeln, Bänder und Gelenke zur Steigerung der Beweglichkeit und Verbesserung der Haltung (Rückenstütze, Balance, Halswirbelsäule, Bandscheiben, Beckenboden, Schulter, Hüfte, Taille, Massage). Die Übungen finden im Stehen, Sitzen, Knien und Liegen statt. Matten sowie Handgeräte werden bereitgestellt, bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mit.

- Wann:** Der Fitnesskurs findet **ab dem 26. September** an insgesamt **8 Terminen immer mittwochs 17.30 -18.30 Uhr** statt*
(26.09. / 10.10. / 17.10. / 24.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11.)
- Wo:** Sporthalle des **Goethe-Gymnasiums Gaggenau**, Gutenbergstr. 6
(Links um das Hauptgebäude des GGG herum zum hinteren Eingang der Sporthalle)
- Kursgebühr:** 40 Euro (20 Euro für TBG-Mitglieder)
- Trainerin:** Ilonka Martin

Yoga zum Tagesausklang

Lernen Sie in einem 10wöchigen Kurs ein gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung. Mit einfachen Körperübungen und leicht erlernbaren Abfolgen kommt der Körper in den "Flow" und das Abschalten nach dem stressigen Alltag fällt leichter. Die Stunde wird mit Atemübungen und Entspannungssequenzen abgerundet, so dass nach dem Ende der Stunde eine wohlige Entspannung einsetzt und das Loslassen von Stressfaktoren leichter fällt. Die Übungen können in den Alltag integriert und regelmäßig zu Hause ausgeübt werden. Aus diesem Grund ist dieser Kurs besonders für Anfänger und Menschen, die zur Ruhe kommen wollen, geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mit.

- Wann:** Der Yoga-Kurs findet **ab dem 27. September** an insgesamt **10 Terminen immer donnerstags 20.00 – 21.00 Uhr** statt*
(27.09. / 4.10. / 11.10. / 18.10. / 25.10. / 1.11. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12.)
- Wo:** Sporthalle der **Hebelschule Gaggenau**, Körnerstr. 44
- Kursgebühr:** 50 Euro (30 Euro für TBG-Mitglieder)
- Trainerin:** Jeanette Wacker
- Wichtig:** Der Kurs ist **auf 15 Teilnehmer begrenzt**. Melden Sie sich bitte bei Interesse **rechtzeitig verbindlich für den Kurs an** (per Mail an sport@tb Gaggenau.de)

*Änderungen vorbehalten