



## TGH Gesundheitskurse ab Januar 2019

Gesundheitskurse unter Leitung von erfahrenen Trainern. Am besten gleich verfügbare Termine prüfen.



### Gesundheitstraining

#### Training für Haltung und Beweglichkeit

Das ganzheitliche Training mobilisiert und stabilisiert die Gelenke, lockert und kräftigt die Muskulatur und fördert die Körperwahrnehmung. Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult. Entspannungs- und Atemübungen lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

#### Dienstag, 29. Januar – 02. April 2019

17:45-18:45 Uhr, Dauer: 10 x à 60 Min.  
Ort: Studio 2, Jahnhallen, Leitung: Marion Kremer  
Gebühr: 60,00 Euro (● 35,00 Euro für Mitglieder)

#### Freitag, 01. Februar – 05. April 2019

16:45-17:45 Uhr, Dauer: 10 x à 60 Min.  
Ort: Studio 1, Jahnhallen, Leitung: Egbert Kremer  
Gebühr: 60,00 Euro (● 35,00 Euro für Mitglieder)

### Gesundheitstraining PLUS

#### Gesundheitstraining plus Walking

Das Gesundheitstraining beugt Rückenschmerzen und anderen gesundheitlichen Alltagsproblemen vor. Spezielle Übungen zur Spiralstabilisation und Aufrichtung der Wirbelsäule führen zu einer gesunden Körperhaltung. Für innere Ruhe und Entspannung sorgen ergänzende Atemtechniken. Durch eine halbe Stunde Gehen in der Natur werden zusätzlich noch Herz und Kreislauf gestärkt. Infos rund um die Funktionen des Körpers und über Ernährung runden das Angebot ab.

#### Donnerstag, 17. Januar – 28. März 2019

10:15-11:45 Uhr, Dauer: 10 x à 90 Min.  
Ort: Studio 2, Jahnhallen, Leitung: Brigitte und Bernd Rieß  
Gebühr: 80,00 Euro (● 52,00 Euro für Mitglieder)



### YOGA

#### Sensibilitätstraining

Achtsamkeit und Konzentration spielen im Yoga eine große Rolle. Der Kurs vermittelt alles über Asanas (Haltungen und Bewegungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Blockaden werden erkannt und abgebaut. Regenerationsprozesse eingeleitet und neue Kräfte geweckt.

#### Dienstag, 15. Januar – 02. April 2019

09:00-10:30 Uhr, Dauer: 10 x à 90 Min.  
Ort: Reinhardskirche  
Leitung: Brigitte und Bernd Rieß  
Gebühr: 80,00 Euro (● 52,00 Euro für Mitglieder)

#### Donnerstag, 17. Januar – 28. März 2019

18:15-19:45 Uhr, Dauer: 10 x à 90 Min.  
Ort: Studio 2, Jahnhallen  
Leitung: Bernd Rieß  
Gebühr: 80,00 Euro (● 52,00 Euro für Mitglieder)

Vorteile  
für TGH  
Mitglieder

#### TGH Mitglieder zahlen weniger!

TGH Mitglieder haben hier echte Vorteile und zahlen nur den ausgewiesenen niedrigen Preis in der Klammer.

#### Info und Anmeldung:

#### TGH Geschäftsstelle

Jahnstraße 3, Tel. 06181-13122 oder direkt bei Bernd Rieß, Tel. 06186-7465