



KOOPERATION MIT DEM TURN- VEREIN ALTBACH

Die Anmeldung erfolgt über die Website des TV Altbach, Freizeit und Gesundheitssport, Kursanmeldung, Auswahl des jeweiligen Kurses ► www.tv-altbach.de

Zumba® Fitness 1

Zumba® ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Es folgt dem Fluss der Musik, gibt keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Zumba® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem Tanz-Fitness-Erlebnis.

FG25304 (Anmeldung über den TV Altbach)

Mo, 15.09.25, 18–18.50 Uhr · 11-mal Altbach, Gemeindehalle (Zutritt durch Hintereingang) · Francesca Carrino
Kursgebühr: 75,90 €. TVA-Vereinsmitglieder 25,30 €

Wirbelsäulengymnastik 1

Ein intensives, ausgewogenes Rücken-/Wirbelsäulen- und Ganzkörperprogramm trainiert Herz, Kreislauf und Muskulatur. Dehnung und Kräftigung werden durch Haltungsschulung, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzt. So wird das körperliche Wohlbefinden gefördert. Sie kommen in Form und finden (wieder) Spaß an der Bewegung.

FG25312 (Anmeldung über den TV Altbach) · Di, 16.09.25,

09.50–10.50 Uhr · 12-mal · Altbach, Bürgerzentrum Altbach, Clubräume, Kelterstraße 3



Klaus Wehnert · Kursgebühr 82,80 €, TVA-Vereinsmitglieder 27,60 €

Wirbelsäulengymnastik 2

FG25313 (Anmeldung über den TV Altbach)

Di, 16.09.25, 10.55–11.55 Uhr · 12-mal Altbach, Bürgerzentrum Altbach, Clubräume, Kelterstraße 3

Klaus Wehnert · Kursgebühr 82,80 €, TVA-Vereinsmitglieder 27,60 €

Wirbelsäulenpflege

Mittelstufe/Fortgeschrittene

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm! Muskuläres Ungleichgewicht wird wieder ins Gleichgewicht gebracht. Verspannungen in der Muskulatur werden gelöst. Es ist keine Gymnastik, die nur vorbeugend arbeitet, sondern auch Menschen berücksichtigt, die bereits Schmerzen haben.

FG25314 (Anmeldung über den TV Altbach)

Mi, 17.09.25, 18.30–19.30 Uhr · 12-mal Altbach, Bürgerzentrum Altbach, Clubräume, Kelterstraße 3

Patricia Hudek · Kursgebühr 82,80 €, TVA-Vereinsmitglieder 27,60 €

Wirbelsäulenpflege

Anfänger/Mittelstufe

FG25315 (Anmeldung über den TV Altbach)

Fr, 19.09.25, 18–19 Uhr · 11-mal Altbach, Bürgerzentrum Altbach, Clubräume, Kelterstraße 3

Patricia Hudek · Kursgebühr 75,90 €, TVA-Vereinsmitglieder 25,30 €

Vinyasa Yoga 1

Vinyasa Yoga ist ein Yogastil, bei dem die einzelnen Asanas fließend mit einander verbunden werden. Dabei synchronisieren

wir unseren Atem mit der Bewegung. Beim Vinyasa Yoga stärken wir nicht nur unseren Körper, sondern bringen durch die Verbindung mit dem Atem auch unseren Geist zur Ruhe. Es handelt sich um einen sehr kreativen Yogastil, da immer neue Abfolgen möglich sind, bei denen kraftvolle und fließende Elemente mit länger gehaltenen, öffnenden und dehnen- den Asanas kombiniert werden.

FG25318 (Anmeldung über den TV Altbach)

Fr, 19.09.25, 17.30–18.30 Uhr 11-mal

Altbach, Neubau Grundschule Altbach, Schillerstrasse 16, Musiksaal
Sebastian Meissner · Kursgebühr 75,90 €. TVA-Vereinsmitglieder 25,30 €

Hatha Yoga 1

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Sanftes Yoga für Menschen ohne Vorkenntnisse und ältere Menschen. Gut geeignet, um Yoga kennenzulernen. In diesem Kurs wird auch speziell auf die individuellen körperlichen Gegebenheiten eingegangen.

FG25320 (Anmeldung über den TV Altbach)

Di, 30.09.25, 18.30–20 Uhr · 10-mal Altbach, Bürgerzentrum Altbach,

Clubräume, Kelterstraße 3
Gaby Hippéli · Kursgebühr 105 €, TVA-Vereinsmitglieder 35 €

Hatha Yoga 2

Anfänger:innen und Fortgeschrittene

FG25321 (Anmeldung über den TV Altbach)

Do, 02.10.25, 09–10.30 Uhr · 10-mal Altbach, Bürgerzentrum Altbach,

Clubräume, Kelterstraße 3
Gaby Hippéli · Kursgebühr 105 €, TVA-Vereinsmitglieder 35 €