

## Training für Ältere und Hochaltrige *Vereinsangebot*

**Donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr**  
**Bewegung, Koordination, kleine Spiele, Entspannung** ab 18.09.2014

**Veranstaltungsort:** Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum



## Doce Pares Eskrima

mit Horst Eckert

**Donnerstags, 20.30 – 21.55 Uhr**  
**ab 18.09.2014**

**Veranstaltungsort:** Gymnastikraum GWRS Frankenbach  
**Gebühren:** 30 € monatlich

**Inhalt:** Das Doce Pares Multi-Style-System ist eine philippinische Kampfkunst, in der verschiedene Techniken und taktische Elemente zu einem Stil mit und ohne Waffen zusammen gefasst werden. Eskrima ist sehr umfassend. Man kann alles als Waffe benutzen. Der wichtigste Aspekt sind die schnellen fließenden Bewegungen, in jeder Distanz, mit und ohne Waffen. Doce Pares bezieht sich nicht auf einen bestimmten Stil, sondern ist die Verschmelzung mehrerer Stile. Daher auch der Begriff "Multi-Style-System".

## Seminar:

### Japanisch Trommeln – Taiko

mit Nils Tannert, Art of Percussion

**Samstag / Sonntag: 17.-18.01.2015**

**Veranstaltungsort:** Mehrzweckraum Vereinsheim

**Gebühren:** 200 €, **Frühbucher bis 30.09.2014** 180 €

**Inhalt:** Es ist eine gewaltige Kraft, die durch den Raum schallt, wenn 10-20 Trommler gleichzeitig im Rhythmus auf die TAIKO-Trommeln schlagen. Mal wieder richtig auf die Pauke hauen und sich lautstark bemerkbar zu machen, bringt riesigen Spaß und weckt das Kind in uns. Das größte Erlebnis für viele ist jedoch die Gelegenheit, auf der großen O-DAIKO spielen zu dürfen. Was für ein Traum, diesen Donnerschlag selbst zu verursachen und die Resonanz bis in die letzte Körperzelle hautnah zu spüren. Nur wer den Schlag auf die O-DAIKO selbst erfahren hat, kennt die innere Kraft und die durchdringende Wirkung der Schwingungen. Erfahrungsgemäß kann JEDER trommeln. Das Trommeln in der Gruppe ist kraftvoll, aufbauend und erdend. Mindest-TN-Zahl: 10, maximal 15

## Infos zu allen Angeboten und Anmeldung Seminare:

Tai Chi Forum Heilbronn  
Kampfkunst und Gesundheit  
Sandra Eckstein  
Weidenmannsgasse 5, 74078 Heilbronn  
Tel. 07131 41129  
info@tai-chi-heilbronn.de  
www.tai-chi-heilbronn.de

Zertifiziert durch:  
Tai Chi Forum Deutschland und DDQT  
Mitglied im Taiji und Qigong Netzwerk

Bitte Anmeldeformulare anfordern oder direkt von der Website laden

### Kooperationspartner in HN-Frankenbach und HN-Neckargartach:

SV Heilbronn am Leinbach 1891 e.V.  
Riedweg 52  
74078 Heilbronn-Frankenbach  
Tel. 07131 481964  
www.svhn1891.de



Stand: August 2014

# Neue Kurse

des



## Tai Chi Forum Heilbronn

## für Heilbronn-Frankenbach und Umgebung

## ab September 2014



## Qigong

氣功

**Montags, 18.00 – 19.30 Uhr**

**Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte**

**Qigong – Meditation – Massage**

**Kursbeginn:** 15.09.2014 12 x 90 Minuten

**Veranstaltungsort:**

evang.-method. Kirche HN-Frankenbach

**Gebühren:** 126 € / 96 € (Mitglieder SV HN a. L.) (mind. 8 Teilnehmer)



**Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr**

**Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Kursbeginn:** 16.09.2014 12 x 60 Minuten

**Veranstaltungsort:**

Foyer Römerhalle, HN-Neckgartach

**Gebühren:** 84 € / 60 € (Mitglieder SV HN a.L.) (mind. 8 Teilnehmer)



**weitere Qigongkurse:**

**Bad Friedrichshall-Hagenbach**

**Montags, 20.15 - 21.15 Uhr**

**Idogo® und mehr für den Rücken**

**ab 15.09.2014 12 x 60 Minuten**

**Veranstalter:** FSV Bad Friedrichshall

## Männer-Spezial

**!NEU!**

**Dienstags, 17.15 – 18.15 Uhr**

Mit Elan ins neue Jahr – jetzt anmelden!!!

Aktiv-Gymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden.

Interessant für alle Männer ab Mitte/Ende Fünfzig, die in geselliger Runde mit ausgewogenen Übungen ihren Körper fit halten wollen. Kluge Vorbereitung aufs Älter werden setzt voraus, die eigenen Schwachstellen zu stärken. Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und Dehnung. Bei allen Übungen werden auch Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert und gestärkt

**ab 04.11.2014 8 x 60 Minuten**

**Veranstalter:** TSV Nordhausen

## Tai Chi Chuan

太極拳

**Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr**

**Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

**Kursbeginn:** 18.09.2014 12 x 60 Minuten

**Veranstaltungsort:** Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Frankenbach

**Gebühren:** 84 € / 60 € (Mitglieder SV HN a.L.) (mind. 8 Teilnehmer)



**Donnerstags, 19.50 – 20.50 Uhr**

**Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

**Kursbeginn:** 18.09.2014 12 x 60 Minuten

**Veranstaltungsort:** Gymnastikhalle der GWR5 Frankenbach, HN-Frankenbach

**Gebühren:** 84 € / 60 € (Mitglieder SV HN a. L.) (mind. 8 Teilnehmer)



**Dienstags, 20.15-21.15 Uhr Anfänger**

**Infostunde:** 16.09.2014

**Kursbeginn:** 23.09.2014 10 x 60 Minuten **!NEU!**

**Veranstaltungsort:** Foyer Römerhalle, HN-Neckgartach

**Gebühren:** 84 € / 60 € (Mitglieder SV HN a. L.) (mind. 8 Teilnehmer)



**weitere Tai Chi Kurse:**

**Neckarbischofsheim:**

**Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene**

**Mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr**

**Kursbeginn:** 01.10.2014 14 x 90 Minuten

**Veranstalter:** VHS Sinsheim

**Gebühren:** 104 € (Mindestteilnehmerzahl!)

## Rückentraining

**Donnerstags, 18.40 – 19.40 Uhr**

**Rücken Aktiv**

**Kursbeginn:** 18.09.2014 12 x 60 Minuten

**Veranstaltungsort:** Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Frankenbach

**Gebühren:** 60 € / 48 € (Mitglieder SV HN a.L. - mind. 8 TN)

**für Alle, die etwas für ihren Rücken tun wollen**

Ein neues Kurskonzept für alle, die Bewegungsmangel und damit verbundene Rückenbeschwerden kennen: Mehr



Bewegung, Training und Aktivierung der wirbelsäulennahen Muskulatur zur Stabilisierung der Haltung, Körperwahrnehmungs- und sensomotorische Übungen zur Stärkung des Körperkerns und spielerisches leichtes Ausdauertraining sind Thema dieses Kurses. Schließlich soll eine rückengerechte Haltung im Alltag und die Freude an Bewegung ganz natürlich werden

## INDIAN BALANCE®

**Mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr**

**für ALLE**

**Kursbeginn** 01.10.2014 14 x 75 Minuten

**Veranstaltungsort:**

ehemalige Grundschule Neckarbischofsheim

**Veranstalter:** VHS Sinsheim

**Gebühren:** 87 €

**Inhalt:**

Indian Balance® – das neuartige Workout für Körper und Geist.

**„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“**

Es handelt sich dabei um ein Trainings- und Wohlfühl-Programm für alle Altersgruppen, welches Geist und Körper anspricht und das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre kombiniert.

Das Indian-Balance-Training bietet den ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung. Indian Balance zielt darauf ab, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Gleichzeitig ist es ein intensives Workout für die klassischen Problemzonen Rücken, Bauch, Beine und Po. Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.

**weitere Indian-Balance®-Kurse oder -Seminare in Frankenbach oder Neckgartach auf Anfrage**



**INDIAN BALANCE®**  
Den Körper bewegen während die Seele ausruht!