

VEREIN für SPORTTHERAPIE und GESUNDHEIT LAHR e.V.

Infotelefon und Anmeldung 07821 2 88 9 77 2 * E-Mail info@vsg-lahr.de

Postanschrift: VSG-Lahr e.V. Postfach 89, 77944 Friesenheim

Webseite: www.VSG-LAHR.de

Sport- und Therapieangebote des VSG Lahr e.V.



Montag

Kurs 1000 Lahr bei der Herzklirik

Walking: mit und ohne Stöcke

Unter Leitung von Frau Margit Henninger
Tel: 07821/983973 / 016092534253
Infotelefon: 07821 288 9772
Montag: 19:00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Treffpunkt:
Bushaltestelle vor dem Herzzentrum
(Herzklirik) in 77933 Lahr

Kurs 1150 Nonnenweiler

Sturzprävention

Unter Leitung von Frau Andrea Spengler
Tel: 07824/4982
Infotelefon: 07821 288 9772
Montag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

In den Sporträumen (Untergeschoss)
der Ludwig- Frank-Grundschule
Nonnenweiler Hauptstr. 7
in 77963 Schwanau

Kurs 1100 Nonnenweiler

Wirbelsäulengymnastikgruppe

Unter Leitung von Frau Andrea Spengler
Tel: 07824/4982
Infotelefon: 07821 288 9772
Montag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

In den Sporträumen (Untergeschoss)
der Ludwig- Frank-Grundschule
Nonnenweiler Hauptstr. 7
in 77963 Schwanau

Kurs 1960 Friesenheim

Wirbelsäulengymnastikgruppe

Unter Leitung von Herr Harald Haiss
Tel: 07821 2889772
Infotelefon: 07821 288 9772
Montag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Neben der Mensa
des Bildungszentrums (HRS)
Friedhofstrasse 5
77948 Friesenheim

Kurs 2200 Friesenheim

Spielerisches Kindertraining Eltern mit Kindern (Kinder 2-6 Jahren)

Unter Leitung von Janine Eble
Janine Eble Mobil: +49 179 5038 902
Infotelefon: 07821 288 9772
Montag: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sternenberghalle in Friesenheim
Bei schönem Wetter findet der Kurs in der
Natur und auf Kinderspielplätzen statt.

Kurs 2250 Friesenheim-Oberweier**Laufgruppe**

Unter Leitung von Janine Eble
In Vorbereitung: Voranmeldung erwünscht
Dienstag: 15:00 Uhr

Anmeldung per Telefon
 Infotelefon: VSG-Lahr e.V. 07821/2889772
 Janine Eble Mobil: +49 179 5038 902

Dienstag

Kurs 1200 Oberschopfheim**Wirbelsäulengymnastikgruppe auch mit orthopädischen Einschränkungen**

Unter Leitung von Frau Elvira Kohler
 Tel: 07808/84204
 Infotelefon: 07821 288 9772
Dienstag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

TV-Turnhalle in der Turnhallenstraße
 77948 Friesenheim-Oberschopfheim

Mittwoch

Kurs 1300 Lahr-Dinglingen**STUHL-YOGA kombiniert mit Gymnastik für Gelenke, Entspannung**

Info und Anmeldung Tel: 07821/2889772

Mittwochs: 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Kleine Halle
 der Theodor-Heuss-Schule
 in 77933 Lahr-Dinglingen

Wegbeschreibung:
 von der Dinglinger Hauptstraße in den Aktien-
 hof einbiegen (Einfahrt bei Bäckerei Kappus)
 beim alten Vereinsheim die Treppe runter
 zum Fußballplatz, dann sind rechts die
 Turnhallen

Kurs 1350 Zell am Harmersbach**Wirbelsäulengymnastik mit Stuhlyoga in Kooperation mit dem Kneippverein in Zell a.H.**

Unter der Leitung von Herrn Roland Schopp
 Info Tel: 07821/2889772
 R. Schopp 07835/5054
Mittwoch: 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Kleiner Saal im Kulturzentrum
 Fabrikstrasse 5
 In 77736 Zell am Harmersbach

Kurs 1400 Lahr-Dinglingen

Herzsportgruppe

In Anwesenheit eines Arztes.
Unter Leitung von Frau Margit Henninger
Tel: 07821/983973 / 016092534253
und Herrn Ralf Wehrle

Anmeldung und
Infotelefon: 07821 288 9772

Mittwoch: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

In der Großen und Kleine Halle
der Theodor-Heuss-Schule
in 77933 Lahr-Dinglingen

Wegbeschreibung:
von der Dinglinger Hauptstraße in den Aktien-
hof einbiegen (Einfahrt bei Bäckerei Kappus)
beim alten Vereinsheim die Treppe runter zum
Fußballplatz, dann sind rechts die Turnhallen.

Kurs 1500/1550/1560 Lahr

Schwimmgruppen

Kurs 1500 Wassergymnastik
Kurs 1550 Aqua Fit
Unter Leitung von Frau Claudia
Schuh Tel: 0160/98927385
Infotelefon: 07821 288 9772

Mittwoch: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Im Hallenbad Lahr
Martin-Luther-Straße 22
77933 Lahr

Im Sommer im Terrassenbad
Mittwoch: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kurs 1750 Lahr-Dinglingen

Rückengymnastikgruppe

Unter Leitung von Frau Margit Henninger
Tel: 07821/2889772
Infotelefon: 07821 288 9772

Mittwoch: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kleine Halle
der Theodor-Heuss-Schule
in 77933 Lahr-Dinglingen

Wegbeschreibung:
von der Dinglinger Hauptstraße in den Aktien-
hof einbiegen (Einfahrt bei Bäckerei Kappus)
beim alten Vereinsheim die Treppe runter zum
Fußballplatz, dann sind rechts die Turnhallen

Donnerstag

Kurs 1600 Lahr- Rothändleareal

Sport für Gelenke

Unter Leitung von Frau Angelika Fleig
Tel: 07821/984023
Infotelefon: 07821 288 9772

Donnerstag: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik
Industriehof 4/1 (Rothändleareal)
in 77933 Lahr

Kurs 1650 Lahr- Rothändleareal**Diabetessportgruppe**

Unter Leitung von Herrn Ralf Wehrle
Tel: 0171 7871308
Infotelefon: 07821 288 9772
Donnerstag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik
Industriehof 4/1 (Rothändleareal)
in 77933 Lahr

Kurs 1700 Lahr- Rothändleareal**Asthmagruppe und Allergien Lahr**

Unter Leitung von Herrn Ralf Wehrle
Tel: 0171 7871308
Infotelefon: 07821 288 9772
Donnerstag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik
Industriehof 4/1 (Rothändleareal)
in 77933 Lahr

Kurs 1800 Lahr**Wirbelsäulengymnastikgruppe**

Unter Leitung von Frau Angelika Fleig
Tel: 07821/984023
Infotelefon: 07821 288 9772
Donnerstag: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Im Hallensportzentrum in der Halle 2
Martin-Luther-Straße 22
in 77933 Lahr

Kurs 1900 / Kurs 1950 Friesenheim**Onko Fit Sport mit und nach Krebs / Beckenbodengymnastik**

Unter Leitung von Herrn Markus Obermüller
Infotelefon: 07821 288 9772
Donnerstag: 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Neben der Mensa des
Bildungszentrums (HRS)
Friedhofstrasse 5
in 77948 Friesenheim

Kurs 2100 Lahr**Tanz Dich Fit!**

Unter Leitung von Frau Elvira Kohler
Tel: 07808/84204
Infotelefon: 07821 288 9772
Donnerstag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Im Hallensportzentrum in der Halle 2
Martin-Luther-Straße 22
77933 Lahr

Kurs 2300 Ettenheimweiler**Rehasport Orthopädie für Jung und Alt!**

Unter Leitung von Frau Teresa Demmel
Telefon: 01579 258 1337
E-Mail: rehasport.ettenheim@gmail.com
Infotelefon: 07821 288 9772
Donnerstag: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ettenheimweiler
Am Kreuzbuck 4 (kleine Turnhalle)

Freitag

<u>Kurs 2000/2050 Friesenheim</u> Wassergymnastikgruppen	
Unter Leitung von Herrn Markus Obermüller Infotelefon: 07821 288 9772 Freitag: Kurs 2000 14:00 Uhr bis 15.00 Uhr Freitag: Kurs 2050 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr	Lernschwimmbecken des Bildungszentrums Bildungszentrum Friesenheim Friedhofstraße 5, 77948 Friesenheim

<u>Kurs 1850 Lahr</u> Rücken mal Anders Lahr	
Unter der Leitung von Herrn Frank Benzing Infotelefon: 07821 288 9772 Freitag: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr	Gutenbergschule Gutenbergstrasse bis zur Brücke dann rechts (Ahornweg 21) 77933 Lahr

Neue Kurse

Tanz Dich Fit!

Tanzen hält fit, bringt Freude und kann jeder!

Unter diesem Motto werden die Teilnehmer ob jung oder alt neben dem Umgang und dem Einsetzen von Musik, unterschiedlichste Tanz- und Bewegungsformationen kennenlernen.

Ob allein, paarweise, im sitzen, spielerisch oder mit Choreografie —von allem und für Jeden wird etwas dabei sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag von 18:00 —19:00 Uhr

im Hallensportzentrum Lahr (Halle 2)

Telefon: 07821/ 2889772 (VSG Lahr e.V.)

Rehasport Orthopädie für Jung und Alt!

Die zertifizierte Rehasportgruppe „Orthopädie“ in **Ettenheimweiler** richtet sich vorrangig an Menschen mit Schädigungen/Erkrankungen/Einschränkungen des aktiven/passiven Bewegungsapparates.

Durch die Bewegungstherapie in der Gruppe soll positiv Einfluss auf den Krankheitsverlauf genommen und Beschwerden und Schmerzen möglichst gelindert werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: saubere Sportschuhe, Trinkflasche
ein längliches Handtuch.

Donnerstag von 16-17 Uhr

in Ettenheimweiler, Am Kreuzbuck 4 (kleine Turnhalle)

Kontakt: Verein für Sportherapie und Gesundheit e.V.

Telefon: 01579 258 1337 sowie per E-Mail: rehasport.ettenheim@gmail.com

Infotelefon: 07821 288 9772

Spielerisches Kindertraining in Friesenheim
Eltern mit Kindern (Kinder 2-6 Jahren)
(Mutter-Kind/Kind-Kind)

Bewegung, Spiel und Sport sind wesentliche Bestandteile der kindlichen Entwicklung.

Sie ermöglichen schon früh als Kleinkind,
sich in verschiedenen Bereichen zu erproben und zu entfalten.

Dabei erwerben sie nicht nur körperliche,
sondern auch soziale Fertigkeiten, Werte und Einstellungen.

Die Förderung der Grundbewegungen von Laufen und Spielen ist das Ziel des spielerischem Kindertrainings. Es orientiert sich an den Bedürfnissen der Kinder —an ihren grundlegenden Wünschen, sich zu bewegen und das fördert die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensfreude unserer Kinder.

Montag in der Sternenberghalle in Friesenheim

Uhrzeit: 16:00 Uhr —17:00 Uhr

Bei schönem Wetter findet der Kurs in der Natur und auf natürlichen Kinderspielplätzen statt.

Telefon: VSG-Lahr e.V. 07821/2889772 oder
Übungsleiterin Janine Eble Mobil: +49 179 5038 902

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kommen Sie ganz unverbindlich zu einem der Übungsabende:

Ansprechpartner: Die Geschäftsleitung oder die Übungsleiter in den einzelnen Gruppen vor Ort.

Weitere Infos unter: www.vsg-lahr.de

INFOTELEFON und ANMELDUNG 07821-2889772

E-Mail: info@vsg-lahr.de

PS: Die erste Schnupperstunde an einem der Übungsabenden ist kostenlos.

Durch die Mitgliedschaft im Verein sind Sie berechtigt an allen Kursen sowie an den Angeboten und an den kulturellen Veranstaltungen des Vereins bevorzugt und ermäßigt teilzunehmen.

Mit einer ärztlichen Verordnung entstehen Ihnen keine Kosten vom Verein.

Die Kurse können auch ohne Verordnung oder einer Mitgliedschaft bei uns frei gebucht werden.

Bitte nachfragen, ob Plätze frei sind.

Änderungen vorbehalten

Der Vorstand Thomas Obermüller

