

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



Kursangebote – 2025 / 2026

Montag

Kurs 1000 Lahr bei der Herzkllinik

Walking: mit und ohne Stöcke

Übungsleiterin: Margit Henninger

Infotelefon: 07821 288 9772

Montag: 18:30 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

Treffpunkt:

Bushaltestelle vor dem Herzzentrum
(Herzkllinik) in 77933 Lahr

Kurs 1150 Nonnenweier

Sturzprävention

Übungsleiterin: Andrea Spengler

Infotelefon: 07821 288 9772

Montag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

In den Sporträumen (Untergeschoss)
der Ludwig- Frank-Grundschule

Nonnenweirer Hauptstr. 7
in 77963 Schwanau

Kurs 1100 Nonnenweier

Wirbelsäulengymnastikgruppe

Übungsleiterin: Andrea Spengler

Infotelefon: 07821 288 9772

Montag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

In den Sporträumen (Untergeschoss)
der Ludwig- Frank-Grundschule

Nonnenweirer Hauptstr. 7
in 77963 Schwanau

Kurs 1960 Friesenheim

Wirbelsäulengymnastikgruppe

Übungsleiter: Harald Haiss

Infotelefon: 07821 288 9772

Montag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Neben der Mensa

des Bildungszentrums (HRS)

Friedhofstrasse 5

77948 Friesenheim

Kurs 3100 Kippenheimweiler (In Kooperation mit Gemeinwesenarbeit Stadt Lahr)

Yoga

Übungsleiter: Toni Kopf

Infotelefon: 07821 288 9772

Montag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Bürgerzentrum

Westendstraße 11

Kippenheimweiler

Kurs 1500/1550 Lahr**Aqua Fit Gruppe II**

Kurs 1550 Aqua Fit

Infotelefon: 07821-2889772

Hallenbad Mo.19:45 Uhr bis 20:30 Uhr

Im Hallenbad Lahr
Martin-Luther-Straße 22
77933 Lahr**Kurs 2400 Lahr (in Kooperation mit den Lahrer Werkstätten)****Spaß an der Bewegung lockere Gymnastik**

Infotelefon: 07821-2889772

Montag: 12:30 Uhr bis ca.13.30 Uhr

Dornschlag 1
in 77933 Lahr**Kurs 2800 Lahr (In Kooperation mit Caritas)****Bewegungstreff im Sitzen mit Gymnastik, Entspannung**

Übungsleiter: Thomas Obermüller

Info Tel: 07821-2889772

Montags: 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Bismarckstraße 83
In 77933 Lahr**Kurs 3300 Lahr****Entspannung****Neuer Kurs Voranmeldung****VSG-Infotelefon 07821-2889772**

Infotelefon: 07821-2889772

Montag: 18:00 Uhr

Gutenbergschule

Gutenbergstrasse bis zur Brücke dann rechts
(Ahornweg 21) 77933 Lahr

Dienstag

Kurs 2900 Dörlinbach**Gemeinsam fit bleiben**

Übungsleiterin: Silvia Reith

Infotelefon: 07821-2889772

Dienstag: 17:00 Uhr bis 18.00 Uhr

Sport und Festhalle
Blumenstraße 8
In 77978 Dörlinbach

Mittwoch

Kurs 3200 Offenburg (in Kooperation mit der Krebsberatungsstelle Offenburg)

Onko Fit Offenburg

Kurs 1500 Wassergymnastik
Übungsleiterin: Claudia Schuh

Infotelefon: 07821-2889772
Mittwoch: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

St. Josefsklinik
Weingartenstraße 70
in 77654 Offenburg

Kurs 1300 Lahr (In Kooperation mit Gemeinwesenarbeit Stadt Lahr)

STUHLYOGA kombiniert mit Gymnastik für Gelenke, Entspannung

Übungsleiter: Thomas Obermüller
Info Tel: 07821-2889772
Mittwochs: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Bürgerzentrum (Bürgerpark LGS)
Maurerweg 9
in 77933 Lahr

Kurs 1400 Lahr-Dinglingen

Herzsportgruppe

Unter Anwesenheit eines Arztes.

Übungsleiterin: Margit Henninger

Anmeldung:

Infotelefon: 07821-2889772

Mittwoch: 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

In der Großen und Kleinen 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 Lahr

Aqua Fit Gruppe I

Kurs 1500 Wassergymnastik

Infotelefon: 07821-2889772

Hallenbad Mi. 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Terrassenbad Mi. 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr

Im Hallenbad Lahr
Martin-Luther-Straße 22
77933 Lahr

Im Sommer im Terrassenbad
Bergstraße 126

Kurs 1750 Lahr-Dinglingen

Rückengymnastikgruppe

Übungsleiterin: Margit Henninger

Infotelefon: 07821-2889772

Mittwoch: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Kleine Halle

der Theodor-Heuss-Schule
in 77933 Lahr-Dinglingen

Donnerstag

Kurs 2600 Lahr (In Kooperation mit Gemeinwesenarbeit Stadt Lahr)

Fit im Alter Stuhl - Gymnastik für Gelenke, Gleichgewicht und Koordination

Voranmeldung VSG-Infotelefon

07821-2889772

Donnerstag: 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr

Kurs in Vorbereitung

Bürgerzentrum (Bürgerpark LGS)

Maurerweg 9 in 77933 Lahr

Kurs 2700 Kippenheimweiler (In Kooperation mit Gemeinwesenarbeit Stadt Lahr)

Fit im Alter

Voranmeldung VSG-Infotelefon

07821-2889772

Donnerstag: 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Kurs in Vorbereitung

Bürgerzentrum

Westendstraße 11

Kippenheimweiler

Kurs 1600 Lahr- Rothändleareal

Sport für Gelenke (Morbus Bechterew)

Übungsleiterin: Angelika Fleig

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik

Infotelefon: 07821-2889772

Industriehof 4/1 (Rothändleareal)

Donnerstag: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

in 77933 Lahr

Kurs 1700 Lahr- Rothändleareal

Asthmagruppe, Allergien und Diabetessportgruppe Lahr

Übungsleiter: Ralf Wehrle

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik

Infotelefon: 07821-2889772

Industriehof 4/1 (Rothändleareal)

Donnerstag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

in 77933 Lahr

Kurs 1800 Lahr

Wirbelsäulengymnastikgruppe

Übungsleiterin: Angelika Fleig

Im Hallensportzentrum in der Halle 2

Infotelefon: 07821-2889772

Martin-Luther-Straße 22

Donnerstag: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

in 77933 Lahr

Kurs 1900 Friesenheim

Stuhlgymnastik Friesenheim – Gemeinsam fit bleiben

Beckenboden & Balance, Onko Fit (für Menschen mit und nach Krebs) & mehr

Übungsleiter: Markus Obermüller

Neben der Mensa des

Bildungszentrums (HRS)

Friedhofstrasse 5

in 77948 Friesenheim

Kurs 2100 Lahr	
Tanz Dich Fit!	
Infotelefon: 07821-2889772 Donnerstag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Im Hallensportzentrum in der Halle 2 Martin-Luther-Straße 22 77933 Lahr

Freitag

Kurs 2000 Friesenheim	
Wassergymnastikgruppen	
Übungsleiter: Markus Obermüller Infotelefon: 07821-2889772 Freitag: Gruppe 1 (14:00 Uhr bis 14.45 Uhr) Gruppe 2 (14:45 Uhr bis 15:30 Uhr) Gruppe 3 (15:30 Uhr bis 16:15 Uhr)	Lernschwimmbecken des Bildungszentrums Bildungszentrum Friesenheim Friedhofstraße 5, 77948 Friesenheim

Kurs 1850 Lahr	
Rücken mal Anders Lahr	
Übungsleiter: Frank Benzing Infotelefon: 07821-2889772 Freitag: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr	Gutenbergschule Turnhalle Gutenbergstrasse bis zur Brücke dann rechts 77933 Lahr