

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

<u>Kurs 1000 Lahr bei der Herzklinik</u> 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 (Herzklinik) in 77933 Lahr
<u>Kurs 1150 Nonnenweiler</u> Sturzprävention	
Übungsleiterin: Andrea Spengler 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
<u>Kurs 1100 Nonnenweiler</u> Wirbelsäulengymnastikgruppe	
Übungsleiterin: Andrea Spengler 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
<u>Kurs 1960 Friesenheim</u> 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
<u>Kurs 3100 Kippenheimweiler (In Kooperation mit Gemeinwesenarbeit Stadt Lahr)</u> Yoga	
Übungsleiter: Toni Kopf Infotelefon: 07821 288 9772 Montag: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Bürgerzentrum Westendstraße 11 Kippenheimweiler

<u>Kurs 1500/1550 Lahr</u> 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

<u>Kurs 2400 Lahr (in Kooperation mit den Lahrer Werkstätten)</u> Spaß an der Bewegung lockere Gymnastik	
Infotelefon: 07821-2889772 Montag: 12:30 Uhr bis ca.13.30 Uhr	Dornschlag 1 in 77933 Lahr

<u>Kurs 2800 Lahr (In Kooperation mit Caritas)</u> 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

<u>Kurs 3300 Lahr</u> Entspannung	
<u>Neuer Kurs Voranmeldung</u> <u>VSG-Infotelefon 07821-2889772</u> Infotelefon: 07821-2889772 Montag: 18:00 Uhr	Gutenbergschule Gutenbergstrasse bis zur Brücke dann rechts (Ahornweg 21) 77933 Lahr

Dienstag

<u>Kurs 2900 Dörlinbach</u> 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)

STUHL-YOGA 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- Rothhändleareal

Sport für Gelenke (Morbus Bechterew)

Übungsleiterin: Angelika Fleig

Infotelefon: 07821-2889772

Donnerstag: 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik

Industriehof 4/1 (Rothhändleareal)

in 77933 Lahr

Kurs 1700 Lahr- Rothhändleareal

Asthmagruppe, Allergien und Diabetessportgruppe Lahr

Übungsleiter: Ralf Wehrle

Infotelefon: 07821-2889772

Donnerstag: 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ev. Fachschule für Sozialpädagogik

Industriehof 4/1 (Rothhändleareal)

in 77933 Lahr

Kurs 1800 Lahr

Wirbelsäulengymnastikgruppe

Übungsleiterin: Angelika Fleig

Infotelefon: 07821-2889772

Donnerstag: 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Im Hallensportzentrum in der Halle 2

Martin-Luther-Straße 22

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

Infotelefon: 07821-2889772

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!**

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