



Liebe Mitglieder,

wir sind aus der Sommerpause zurück. Jetzt steht der Herbst vor der Tür. Ab September starten wieder viele Gesundheitskurse für Sie. Nutzen Sie diese für Ihre Gesundheit und Beweglichkeit und steigern somit Ihr Wohlbefinden.

Im August boten wir an der Kneippanlage Termine für ein Armbad, Armguss, Knieguss oder Augenbad an. Etliche Mitglieder nutzen dieses Angebot. Weitere Termine werden kommenden Jahr angeboten.

**Tipp: Buchvorstellung „Gesundheit selbstgemacht“.** Die Autorin stellt ihr Werk unter dem Slogan „Mein Weg aus der Vollkasko-Mentalität“ am **Mi, 06.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr** bei uns an der Kneippanlage vor. Um Anmeldung wird vorab gebeten.

Am **Sa, 30.09.2023** wird unser **Jahresausflug zur Wilhelma in Stuttgart** stattfinden. Die Platzvergabe mit Bestätigung erfolgt nach chronologischem Anmeldeeingang.

**Wir suchen Mitglieder, die sich im Verein einbringen möchten.**

**Dringend suchen wir eine/n Kassenwart/in**

Eine Assistentin unterstützt beim Kursgebühren-Einzug. Alle Belege bucht ein Buchungsbüro. Anfallende Tätigkeiten: Prüfen und Anweisen von Rechnungen, Überwachung von Zahlungseingängen, Erstellen von Statistiken nach Absprache, Einzug der Mitgliedsbeiträge, Teilnahme an Vorstandssitzungen, evtl. Übernahme von Veranstaltungen/Projekten nach Absprache.

**Wir suchen ein Mitglied**, das die Meldungen für die Kurse an das **Bildungswerk Sport** übernimmt.

**Weiterhin suchen wir Übungsleiter/innen, insbesondere für Yoga und eine/n Radtourenleiter/in**

Wer möchte **ein Grillevent, eine Weinprobe, eine Führung oder einen Ausflug** planen, organisieren und durchführen?

Bei Interesse bitte mich kontaktieren – Tel. 06324-9822530

Uns allen schöne bunte Herbsttage!

***Ihre  
Marion Gryger***

## Kursangebote - Anmeldung: 06324-9822530

- **0307 Outdoor-Entspannung – Yoga in der Natur – Yvonne Weimar**  
B – Mi, 06.09.23, 17:00 – 18:00 Uhr, (4x), Gebühr: 30 €/36 € NM
- **0304 Sanftes Yoga - Prävention – Sigrid Scharfenberger (Krankenkasse)**  
A - Mi, 06.09.23, 08:45 – 10:15 Uhr (9x), Gebühr: 81 € /81 € NM zzgl. 18 € Energiep.  
B - Mi, 06.09.23, 10:30 – 12:00 Uhr (9x), Gebühr: 81 € /81 € NM zzgl. 18 € Energiep.
- **0305 Hatha-Yoga – Britta Bug**  
E – Di, 12.09.23, 20:00 – 21:30 Uhr, (10x), Gebühr: 110 € /130 € NM
- **0308 Kundalini-Yoga – Bernadette Stauder-Buschlinger**  
B– Mo, 18.09.23, 17:15 – 18:30 Uhr, (10x), Gebühr: 120 € /135 € NM
- **0315 Vinyasa Power-Yoga – Jacqueline Pastor**  
B – mittwochs, 20.30 – 22:00 Uhr, (8x), Gebühr: 80 € /96 € NM
- **0311 Qigong – Gisela Keller**  
B – Mo, 12.09.23, 17:30 – 18:30 Uhr, (5x), Gebühr: 35 € /45 € NM
- **0210 Outdoor-Vibro Walking mit smoveyRingen – Marion Gryger**  
G - Mo, 11.09.23, 17:45 – 18:45 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM  
H - Di, 12.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM  
I - Fr, 15.09.23, 10:30 – 11:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
- **0209 Nordic Walking – Marion Gryger**  
C - Mi, 13.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr (4x), Gebühr: 24 €/32 € NM
- **0208 Hula Hoop-Fitness – Angelina De Luca**  
A – Online-Kurs, Mo, 11.09.23, 19:00 – 20:00 Uhr (5x) Gebühr: 35 €/ 45 € NM  
B – Outdoor-Kurs, Do, 14.09.23, 17:15 – 18:15 Uhr (5x) Gebühr: 35 €/ 45 € NM  
C – Outdoor-Kurs, Sa, 16.09.23, 10:00 – 11:00 Uhr (5x) Gebühr: 35 €/ 45 € NM
- **0207 Rückenfit - Wirbelsäulentraining – Britta Bug**  
C – Fr, 15.09.23, 09:00 – 10:00 Uhr (10x), Gebühr: 80 €/95 € NM  
D - Fr, 15.09.23, 10:15 – 11:15 Uhr (10x), Gebühr: 80 €/95 € NM
- **0201 Rücken- und Haltungstraining – Christiane Scheib**  
A – Mi, 20.09.23, 15:45 – 16:45 Uhr (8x), Gebühr: 80 €/96 € NM
- **0203 Stuhlgymnastik mit smoveySwing – Marion Gryger**  
C - Do, 14.09.23, 17:15 – 18:00 Uhr (10x), Gebühr: 90 € / 110 € NM
- **0202 Kräftigende Beckenbodenschule - Prävention – Beate Rheinwald**  
C - Di, 13.09.22, 17:30 – 18:45 Uhr (8x), Gebühr: 90 €/90 € NM (Krankenkasse)
- **0205 Drums Alive Golden Beats – Kirsten Riedel**  
E – Mi, 20.09.23, 19:00 – 20:00 Uhr, (9x), Gebühr: 72 € /90 € NM  
F – Mi, 20.09.23, 20:15 – 21:15 Uhr, (9x), Gebühr: 72 € /90 € NM
- **0213 Line Dance – für Anfänger – Andrea Fritsch**  
C - Fr, 22.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr (10x), Gebühr: 60 € /80 € NM
- **0214 Line Dance – für fortgeschrittene Anfänger – Andrea Fritsch**  
C - Mo, 11.09.23, 19:00 – 20:00 Uhr (10x), Gebühr: 60 €/80 € NM
- **0215 Line Dance – für Fortgeschrittene – Heike Hess**  
C - Fr, 22.09.23, 17:00 – 18:00 Uhr (12x), Gebühr: 72 € /96 € NM

## Aktivitäten

- **0605 Kegelnabende bei der TSG – Sibylle Schwarz – Tel: 01 57 – 35 49 66 07**  
im 14-tägigen Rhythmus, jeweils Do, ab 19:30 – 21:30 Uhr, Gebühr: 2 €/5 € NM
- **0606 Wanderungen am Sonntag – Hans Michel – Tel: 01 62 - 3 04 58 56**  
So, 17.09, 15.10 und 19.11.23, jeweils ab 09:30 Uhr (kostenlos)
- **0212 Herzsporttraining mit Reha-Antrag und ärztl. Kursbegleitung**  
Start ab Mo, 11.09.23, jeweils montags von 19:00 - 20:00 Uhr, 60 € Verwaltungsgebühr  
**Anmeldung bei Martina Speier – Tel: 01 76 – 63 13 19 79**
- **Jahresausflug am 30.09.2023 – Wilhelma in Stuttgart**  
Busfahrt, Eintritt und Geländeplan Wilhelma (siehe Anmeldeformular)



- **Buchvorstellung „Gesundheit selbstgemacht“ - an der Kneippanlage mit Yvonne Weimer**  
**Mi, 06.09.23, 18:30 – 19:30 Uhr**, Gebühr: 2,00 €/5,00 € NM  
Raus aus der Komfortzone, hinein ins Wohlbefinden! Ein Wegbegleiter für alle, die gerne gesünder leben würden, aber nicht wissen, wie.  
Sie möchten mehr Klarheit und Bewusstsein für mehr Eigenverantwortung, Genuss und Lebensqualität? Nach der Buchvorstellung bleibt genügend Zeit für Fragen.  
(tredition, GmbH, ISBN 978-3-347-69844-4, E-Book, ISBN 978-3-347-69846-8)

### ==> Schnupperwoche Bad Wörishofen Sa, 11.05. - Sa, 18.05.2024

Das Anmeldeformular ist bereits jetzt über unsere Homepage abrufbar.  
Bei Interesse bitte melden. Die Platzvergabe mit Bestätigung erfolgt nach chronologischem Anmeldeeingang.

