

KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDEN

Donnerstag 08.01.2026 10–11 Uhr

Level Up – Gleichgewicht mit Ben **Balance Core Motorik Training**

mit **Ben Hackbarth**, Sportwissenschaftler, Schwerpunkt Gesundheitsförderung

Das Training schult die Stabilität von Kopf bis Fuß und die koordinativen Fähigkeiten für ein gesteigertes Körpergefühl, ergänzt mit kleinen Aufgaben für Augen und Hände. Inspiriert aus dem Moment mit der Gruppe gibt es immer wieder neue Bewegungen zu entdecken. Ein individualisiertes Training für Menschen jeden Alters mit und ohne Vorerfahrung.

🕒 **Kurs ab 22.01.**

🕒 **Gebühr 80 € / 10x**

Montag 12.01.2026 18–19:15 Uhr

Körperwahrnehmung und Entspannung **im Sitzen und Stehen**

mit **Birgit Heuer**, Physiotherapeutin

Bitte auf bequeme Kleidung achten.

🕒 **Kurs ab 19.01.**

🕒 **Gebühr 70 € / 10x**

Di 13.01.2026 9 und 10 Uhr

Gesundheitssport

mit **Kessy Kaiser-Breining**, Sportwissenschaftlerin

Kurs um 9 Uhr: Aufwärmen des Cardiosystems mit flotter Musik aus den 70ern und funktionelle Übungen für Balance, Rücken, Beckenboden und Rumpfsystem (Zielgruppe 65+, Level 3)

Kurs um 10 Uhr: Sanftes Aufwärmen des Herz-Kreislaufsystems und Training von Rumpf, Rücken, Becken, Balance zum Erhalt der Alltagsfähigkeiten (Zielgruppe 65+, auch für Post-Reha-Patienten, Level 1).

🕒 **Kurse ab 27.01.,**

🕒 **Gebühr 100 € / 12 x.**

Gut zu wissen: Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Di 13.01.2026 14:20–15:20 Uhr

Tanzimprovisation 60+

mit **Anke Zapf-Vaknin**, Tanzpädagogin, Rhythmikerin, Eutonie-Pädagogin

Ein Kurs für alle, die Lust haben, sich kreativ und spielerisch im Tanz auszudrücken. Wir lernen, unseren Tanz räumlich und musikalisch zu gestalten – sowohl allein als auch in der Begegnung mit anderen. Wir erweitern unser Bewegungsrepertoire und bringen dabei Leichtigkeit und Kraft in den Körper. Ganz nebenbei schulen wir unsere Wahrnehmung, unsere Koordination, unser Gleichgewicht und vieles mehr.

🕒 **Kurs ab 20.01.**

🕒 **Gebühr 80–100 € / 10x nach Selbsteinschätzung**

Bewährte Bewegung im HIRSCH

Auch bei allen anderen Bewegungsangeboten können Sie jederzeit reinschnuppern, bitte melden Sie sich im Büro. Weitere Infos zu diesen Kursen im Monatsprogramm.

Schönbuch-Walking am Heuberger Tor

Boule spielen auf der Platanenallee

Tanzen! mit Christa Weiß

Yoga mit Marita Adelung

Wandern und Radfahren: Termine im Monatsprogramm

Biodanza mit Martina Jochem

Mit der KreisBonusCard oder KBC extra kosten alle gebührenpflichtigen Kurse im HIRSCH die Hälfte.