KURSPROGRAMM

Januar - April 2026

Sauna wieder geöffnet

Bad Sebastiansweiler

KOOPERATION

TV 1906 BELSEN

NÄCHSTER KURSSTART JANUAR 2026

Jetzt anmelden!

Rehasport, Prävention, Fitness und Gesundheit

Bad Sebastiansweiler

PRÄVENTION

GetFit-Gesundes Abnehmen

Wann: montags, 16:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Stark im Alltag

Wann: montags, 18:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Yoga

Wann: mittwochs, 10:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Sturzsicher-Stabil-Fit

Wann: mittwochs, 12:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Mama Power (mit Baby möglich)

Wann: donnerstags, 10:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Präventives Beweglichkeitstraining

Wann: freitags, 12:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Sport für übergewichtige Jugendliche

Wann: montags, 16:30 Uhr (Bad) und
freitags, 16:00 Uhr (Halle)

Preis: 10,00 Euro/Termin

Pilates (sanft)

Wann: freitags, 17:00 Uhr
Preis: 10,00 Euro/Termin

Treffpunkt: Empfang MeTraVit in Bad Sebastiansweiler
Kursleiter: Team MeTraVit
Anmeldung: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de
oder Tel.: 07473-3783-438

Weitere Infos unter
bad-sebastiansweilder.de

Bad Sebastiansweiler

REHA-SPORT

TV Belsen

- **Lungensport Gruppe / Long Covid**
- **Wassergymnastik Gruppen**
- **Sport nach Schlaganfall**
- **Sport nach Brustkrebs**
- **Sport mit Parkinson**
- **Hüft- und Kniesport**
- **Wirbelsäulensport**

Der TV Belsen und Bad Sebastiansweiler/MeTraVit bieten in Kooperation verschiedene Reha-Sportgruppen an. Um an unseren Gruppen teilnehmen zu können, benötigen Sie eine Reha-Sport-Verordnung Ihres Fach-/Hausarztes. Nach Genehmigung durch die Krankenkasse melden Sie sich bei uns zum Reha-Sport an.

Haftung: Die Teilnahme an allen aufgeführten Kursen geschieht auf eigenes Risiko. Die Haftung der Veranstalter beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz.

Treffpunkt: Empfang MeTraVit /Bewegungsbad
Kursleiter: Fachübungsleiter Reha-Sport
Preis: Reha-Sport-Verordnung vom Hausarzt
Anmeldung: kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de oder
Tel.: 07473-3783-438

Weitere Infos unter
bad-sebastiansweilder.de

BEWEGUNG & FITNESS

Tag	Uhrzeit	Kursbezeichnung	Wer	Wo
MO	8:30/9:30	Aktiv und Vital 60 +	Nada Steinhilber	MeTraVit_2
	10:30	65+ - fit bleiben	Nada Steinhilber	MeTraVit_2
	18:00	Fatburner	Sabine Schlegel	Turnhalle_Bä.
	18:30	BODEGA moves	Manuela Merkle	Physio_Schaal
DI	9:00	Sanftes Beckenbodentraining	Gerlinde Fries	Gemeindehaus
	10:10	Beckenboden und Wibelsäule	Gerlinde Fries	Gemeindehaus
	18:30	Bauch Beine Po = Bodystyling	Conny Wick/ Sabine Schlegel	Turnhalle_Bä.
	19:00	Knieschule	Celina Schaal	MeTraVit_2
	19:30	Rückenfit	Gerlinde Fries/ Sabine Schlegel	Turnhalle_Bä.
	19:30	Hiit the Beat® - online	Manuela Merkle	Online
	20:00	Full-Body-Workout	Celina Schaal	MeTraVit_2
MI	9:00	Fit und Fun am Vormittag	Manuela Merkle	MeTraVit_2
	10:15	Mobility Fit 55+	Manuela Merkle	MeTraVit_2
	10:30	Outdoor-Fitmix 60+	Heike Hutzenlaub	MeTraVit
	18:30	Hiit the Beat®	Manuela Merkle	Turnhalle_Bä.
DO	9:00/18:00	Einfach mal wieder auftanken	Reinhold Claß	MeTraVit_2
	18:45	Hiit the Beat®	Manuela Merkle	Jahnhalle
	18:45	VinYasa Yoga und Entspannung	Birgit Gellhaus	Turnhalle_Bä.
	19:15	Functional-Cross-Training	Nils Keiper	MeTraVit_2
	19:50	365 Deepwork®	Birgit Gellhaus	Turnhalle_Bä.
FR	8:45	Hiit the Beat®	Manuela Merkle	MeTraVit_2
	10:00	BODEGA moves	Manuela Merkle	MeTraVit_2
	17:00	Pilates	Sylvie Keiper	Physio_Schaal

Kosten: Für Mitglieder 2,50 € x Anzahl Termine
Für Nicht-Mitglieder 6,50 € x Anzahl Termine

Für neue Teilnehmer besteht die Möglichkeit zu einer Schnupperstunde!

Weitere Details erhaltet Ihr auf unserer Homepage tvbelsen.de oder der „TV Belsen“-App. Dort steht auch unser Webportal zur Verfügung - über das die Kurse einfach und bequem online gebucht werden können. Dies ist auch weiterhin direkt bei den jeweiligen Übungsleiterinnen möglich - die auch gerne für weitere Informationen kontaktiert werden dürfen.

Weitere Infos und Buchung über das TVB Web-Portal