

Kursangebote Gesundheitssport des SV Birkenhard ab Sept 2026

Qigong mit Übungsleiterin Claudia Weber

Montags 14.09.2026 - 08.02.2027 18:00 Uhr - 19:00 Uhr (OG) (ausgebucht)

Montags 14.09.2026 - 08.02.2027 19:00 Uhr - 20:00 Uhr (OG) (ausgebucht)

Dienstag 15.09.2026 - 09.02.2027 08:20 Uhr - 9:20 Uhr (Halle) mit Tai Chi Elementen

Dienstag 15.09.2026 - 09.02.2027 09:20 Uhr - 10:20 Uhr (Halle)

Kursgebühren: 80,00 € für Nichtmitglieder 40,00 € für Mitglieder (15 Einheiten)

Qigong Onlinekurs mit Übungsleiterin Claudia Weber

Mittwochs 30.09.2026 - 02.12.2026 20 Uhr – 21 Uhr online aktiv entspannen mit den 8 Brokaten

Kursgebühren online: 60,00 € für Nichtmitglieder 40,00 € für Mitglieder (10 Einheiten)

Funktionelle Gymnastik

Gesundheitssport – Fitness

Mittwochs 16.09.2026 – 10.02.2027 08:20 Uhr – 09:20 Uhr (Halle) ÜL: Claudia Weber (ausgebucht)

Mittwochs 16.09.2026 – 10.02.2027 09:20 Uhr – 10:20 Uhr (Halle) ÜL: Claudia Weber (ausgebucht)

Kursgebühren: 80,00 € für Nichtmitglieder, 40,00 € für Mitglieder

Gesundheitssport – Fit und gesund

Freitags 18.09.2026 – 12.02.2027 08:45 Uhr – 09:45 Uhr, (OG) ÜL: Mandy Donder-Lau (ausgebucht)

Kursgebühren: 80,00 € für Nichtmitglieder, 40,00 € für Mitglieder

Gesundheitssport – Fit und gesund (nur für Frauen)

Freitags 18.09.2026 – 12.02.2027 08:45 Uhr – 09:45 Uhr (Halle) ÜL: Ingrid Weber

Freitags 18.09.2026 – 12.02.2027 10:00 Uhr – 11:00 Uhr (Halle) ÜL: Ingrid Weber

Kursgebühren: 80,00 € für Nichtmitglieder, 40,00 € für Mitglieder

Gesundheitssport – Fit bis ins hohe Alter

Mittwochs 16.09.2026 – 10.02.2027 10:20 Uhr – 11:20 Uhr (Halle) ÜL: Claudia Weber (ausgebucht)

Freitags 18.09.2026 – 12.02.2027 10:00 Uhr – 11:00 Uhr (OG) ÜL: Mandy Donder-Lau (ausgebucht)

Kursgebühren: 80,00 € für Nichtmitglieder, 40,00 € für Mitglieder

Beckenbodentraining

Frauen 29.09.-03.11.2026 dienstags 17.00 Uhr, sportlich-dynamisch (Halle)

Männer 29.09.-03.11.2026 dienstags 10:30 Uhr, Reha (OG)

Frauen 10.11.-15.12.2026 dienstags 10:30 Uhr, allgemein (OG)

Männer 10.11.-15.12.2026 dienstags 17.00 Uhr, sportlich-dynamisch (Halle)

Kursgebühren: 50€ für Nichtmitglieder, 40€ für Mitglieder

Achtsamkeit mit Übungsleiterin Claudia Weber

10x 90min jeweils donnerstags vom 24.09.26-26.11.26

18:30-20:00 Uhr im Obergeschoss der Sporthalle in Birkenhard

Kursgebühren: 90€ für Nichtmitglieder, 70€ für Mitglieder

Atembewusstsein mit Übungsleiterin Annette Rinderknecht-Herrmann

6x 60min jeweils donnerstags vom 05.11.26-10.12.26 (05.11.-12.11.-19.11-26.11.-03.12.-10.12.)

6x 60min jeweils donnerstags vom 07.01.27-11.02.27 (07.01.-14.01.-21.01.-28.01.-04.02.-11.02.)

16:00-17:00 Uhr im Obergeschoss der Sporthalle in Birkenhard

Kursgebühren: 50€ für Nichtmitglieder, 40€ für Mitglieder

Themenkurs „Lach-Yoga“ mit Übungsleiterin Lydia Egle

Am Dienstag 03.11.2026 von 19:00-20:00 Uhr

18:30-20:00 Uhr im Obergeschoss der Sporthalle in Birkenhard

Kursgebühren: 15 €

Wohlfühltag am Samstag, 14.11.2026 (9.30 Uhr – 15.30 Uhr)

Alles Infos auf einen Blick:

Preis pro Person: 35 € (incl. Mittagessen) Getränke extra

Frühbucherpreis: 30 € (incl. Mittagessen) Getränke extra - bei Buchung bis **16.10.26**

Anmeldeschluss: Der Anmeldeschluss ist der **30.10.2026**.

Deine Anmeldung ist verbindlich, sobald der Betrag von **30 € pro Person** (Frühbucherpreis) oder **35 €** auf unserem Konto eingegangen ist: **KSK Biberach DE72 6545 0070 0007 2579 11**

Stornierung:

Eine Stornierung Deiner Anmeldung ist jederzeit möglich. Eine Erstattung der Teilnahmegebühr erfolgt jedoch nur bei einer Stornierung bis einschließlich **30.10.2026**.

Nach dem 30.10.2026 ist eine Rückerstattung leider nicht mehr möglich, da wir die Veranstaltung verbindlich planen und vorbereiten.

Solltest Du kurzfristig nicht teilnehmen können, kannst Du Deinen Platz gerne an Freunde oder Verwandte weitergeben. Bitte informiere uns in diesem Fall kurz über die Änderung.

Kurse: sind in Arbeit