

## KURSANGEBOTE UND SPORT AUF REZEPT

### Bewegen statt schonen

In diesem Kurs geht es neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung bzw. Bewegung, auch um den Einsatz funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Spielerisch und abwechslungsreich, tragen Körperwahrnehmungsübungen, Mobilisationen, Lockerungen, kleine Spiele, sowie Spannungsübungen zu dem Training bei, Bewegungsmangel abzubauen, sowie die Entwicklung eines gesunden Lebensstils und die Freude an der Bewegung zu fördern und zu erlernen.

### Bodystyling

Mit gezielten Übungsabfolgen trainierst du sowohl die großen Muskelgruppen deiner Beine und deines Pos, als auch deine Core-, Rücken- und Schultermuskulatur. Für eine schöne Körperform, eine verbesserte Grundfitness und eine gesteigerte Fettverbrennung.

### BodyWorkout

Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt und strafft euern gesamten Körper. Ob mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht oder mit einem abwechslungsreichen Zirkeltraining, der Kurs ist für jeden geeignet, auch für Wieder- oder auch Neueinsteiger. Lasst uns gemeinsam in unserer Freilufthalle gemeinsam Spaß haben und an unserer Fitness arbeiten.

### Fit und Gesund

Fit und Gesund ist ein Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit

### Fit bis ins hohe Alter

Dieses Kurs-Konzept basiert auf dem vier Säulen-Modell: Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten. Es ist speziell für Menschen entwickelt, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Der Kurs ist ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit und wird von den Krankenkassen bezuschusst.

### Kinderwagenfitness

Du hast deine Rückbildung abgeschlossen und hast Lust weiter in Bewegung zu bleiben und mit gleichgesinnten Sport zu machen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir starten an einem verabredeten Treffpunkt, zu dem wir am Ende der Stunde wieder zurückkehren. Der Kurs ist eine effektive Kombination von

Kräftigungs-, Koordinations-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining. Gemeinsam mit Euren Kindern gehen wir zügig spazieren und machen unterwegs Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Viele der Kräftigungsübungen sind Ganzkörperübungen und verbessern die Koordination, den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit. Außerdem stärken sie den Beckenboden. Bei der Kinderwagenfitness geht es um die Freude an der Bewegung, aber gleichzeitig kannst du Dich auch mit vielen anderen Mutis austauschen und Spaß haben.

### Koronarsport

Geeignet für alle Patienten nach ein Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation zur Verbesserung der eigenen Fitness. Alle Stunden finden unter ärztlicher Aufsicht statt.

### Lungensport

Für Patienten mit eingeschränkter Lungenfunktion, die je nach Leistungsvermögen einer sportlichen Betätigung mit „Gleichgesinnten“ nachgehen können. Es wird vor allem das Herz-Kreislauf-System geschult und die Halte- und Stützmuskulatur gekräftigt.

### Onko-Walking

In Kooperation mit der Oberschwabenklinik und der Praxis Dr. Nonnenbroich. In dieser Gruppe finden Krebspatienten aller Altersstufen Mut, ihren Körper zu aktivieren. In freier Natur wird durch behutsames Training die Ausdauer gestärkt.

### Pilates

Pilates ist eine sanfte aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen verbunden. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur verbessert die Beweglichkeit.

### Rehasport Orthopädie

ist eine sanfte, aber dennoch effektive und gesundheitsfördernde Sportstunde für Patienten, die ihre Belastbarkeit für den Alltag ohne Stress trainieren wollen. Der Rehasport soll den Teilnehmern wieder Freude am eigenen Körper durch Bewegung geben. Sport kann nicht nur die Leistungsfähigkeit steigern, sondern auch die Lebensqualität verbessern. Hinzu kommt die bessere Bewältigung der körperlichen Beschwerden im Zusammenhang mit den orthopädischen Problemen.

### Sport nach Krebs

Gibt den Teilnehmern durch Bewegung wieder Freude am eigenen Körper. Geeignet auch für Untrainierte und Sportunerfahrene.

### Step Aerobic

Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder! Das Workout verbrennt Unmengen an Kalorien, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert Haltung, Balance und Koordination – ein tolles Training für den gesamten Körper!

### Yoga

Lernen Sie Ihre Stärken wie Entspannung, Gelassenheit und Konzentration durch das bewusste Finden der inneren Ruhe kennen.

### Zumba

Zumba ist ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor, eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Hier folgt man dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Ein ideales Herz – Kreislauftraining für Jedermann geeignet, der sich gerne zur Musik bewegt, Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen legt.

### Kurse starten 3x jährlich

- Januar – März
- April – Juli
- September – Dezember

Eine Anmeldung ist für das Kursangebot erforderlich.

Anmeldung über unsere Internetseite oder über <https://joinsports.de/tsb-ravensburg>

### Kursgebühren

Die Preise für TSB-Mitglieder und Nichtmitglieder sind auf der Geschäftsstelle zu erfragen.

TSB Mitgliedschaft Erwachsene 140 € / Jahr

TSB Mitgliedschaft Schüler & Studenten 80 € / Jahr

### Sport auf Rezept - Gebühren:

Auf Anfrage in der TSB Geschäftsstelle.

Von der Krankenkasse genehmigte Verordnungen können abgerechnet werden.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie in der

**Geschäftsstelle**  
**TSB Ravensburg**

Brühlstr. 31  
88212 Ravensburg  
Telefon 0751. 222 47

[anja.matzenmueller@tsb-ravensburg.de](mailto:anja.matzenmueller@tsb-ravensburg.de)  
[www.tsb-ravensburg.de](http://www.tsb-ravensburg.de)

**Öffnungszeiten**  
**TSB-Geschäftsstelle**

Mo – Mi 08.00 – 11.00 Uhr

Do 15.00 – 18.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

# KURS-ANGEBOTE & SPORT AUF REZEPT

TSB  
1847  
RAVENSBURG

# KURSANGEBOTE UND SPORT AUF REZEPT DES TSB RAVENSBURG (Stand 12/2023)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursangebot	Sport auf Rezept	Kursangebot	Sport auf Rezept	Kursangebot	Sport auf Rezept	Kursangebot	Sport auf Rezept	Kursangebot	Sport auf Rezept
<p>08:45 – 10:00 <b>Step Aerobic</b> C. Mohr TSB Gymraum</p> <p>09:00 – 10:00 <b>*Fit bis ins hohe Alter</b> E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>9:30 – 10:30 <b>*Bewegen statt schonen</b> I. Buck TSB Gymraum</p> <p>10:00 – 11:00 <b>*Fit bis ins hohe Alter</b> E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>	<p>08:30 – 9:30 <b>Rehasport Orthopädie</b> I. Buck TSB Dojo</p> <p>10:30 – 11:30 <b>Rehasport Orthopädie</b> I. Buck TSB Dojo</p>	<p>08:00 – 09:15 <b>Yoga</b> P. Ebert TSB Judohalle</p> <p>09:00 – 10:15 <b>Kinderwagenfitness</b> N. Heine TSB Sportgelände</p> <p>09:00 – 10:00 <b>*Fit bis ins hohe Alter</b> E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>10:00 – 11:00 <b>*Fit bis ins hohe Alter</b> E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>	<p>14:00 – 15:00 <b>Lungensport</b> K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p>15:15 – 16:15 <b>Onko Walking</b> U. Hänssler Parkplatz Welfenbrunnen, Wgt.</p> <p>17:30 – 18:30 <b>Koronarsport</b> Ch. Hahn Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>18:30 – 19:30 <b>Koronarsport</b> Ch. Hahn Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>19:15 – 20:30 <b>Bodystyling</b> D. Schön TSB Gymraum</p>	<p>08:30 – 09:30 <b>Step Aerobic</b> C. Strehle TSB Gymraum</p> <p>10:00 – 11:00 <b>*Fit bis ins hohe Alter</b> R. Kollmann TSB Dojo</p>	<p>18:15 – 19:30 <b>Yoga</b> P. Ebert St. Theresia Kindergarten</p>	<p>10:15 – 11:15 <b>Ganzkörpertraining</b> U. Hänssler TSB Dojo</p> <p>17:00 – 18:00 <b>*Fit und Gesund</b> B. Jans TSB Gymraum</p> <p>18:00 – 19:00 <b>*Fit und Gesund</b> B. Jans TSB Gymraum</p> <p>19:00 – 20:00 <b>*Fit und Gesund</b> B. Jans TSB Gymraum</p> <p>20:00 – 21:00 <b>*Fit und Gesund</b> B. Jans TSB Gymraum</p>	<p>09:10 – 10:10 <b>*Sport n. Krebs</b> U. Hänssler TSB Dojo</p> <p>14:00 – 15:00 <b>Lungensport</b> K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p>15:30 – 16:30 <b>Lungensport</b> K. Zanutta TSB Gymraum</p>	<p>09:00 – 10:00 <b>Zirkeltraining</b> A. Matzenmüller TSB Sportgelände</p> <p>10:30 – 11:30 <b>*Fit bis ins hohe Alter</b> E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>	

**Sport auf Rezept**  
 Von der Krankenkasse genehmigte Verordnungen können abgerechnet werden. Bitte in die Übungsstunde mitbringen.

**\*Ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit**   
 Wird von den Krankenkassen bezuschusst.

*An Feiertagen findet kein Kursangebot und Sport auf Rezept statt.*