Kursangebote und Sport auf Rezept

Bodystyling
Ein Gesamtpaket zur Stärkung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur, Anspannungs- und Entspannungselemente. Für alle, die einfach Spaß an der Bewegung haben und ohne Leistungsdruck beweglich bleiben wollen.

Functional Training / Functional Cross Training
Training auf Einsteiger-Niveau, welches die Kondition sowie die ganzen Muskelketten anspricht. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, somit kommt das Functional Training völlig ohne schwere Gerätschaft aus und kann indoor sowie outdoor betrieben werden. Kurze knackige Trainingszeiten: Aufwärmen, Workout of the day (W.O.D) und Cool down. Auch Untrainierte sind hier richtig!

Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL®
Dieses Training verbindet funktionelles Training und Faszienfitness mit dem Ziel, den Körper ideal auf Belastungen vorzubereiten und langfristig gesund zu erhalten. Unsere Faszienexpertin Anna Schäfer zeigt und erklärt, wie man die BLACKROLL optimal zur Faszienpflege einsetzt. Das Training beinhaltet ein komplettes Workout zur Verbesserung von Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität.

Kleine Bewegungsforscher
Wir, kleine Forscher im Alter von 1 bis 1,5 Jahren, stärken unsere motorischen Fähigkeiten im Greifen, Krabbeln und Laufen mit unserer Mama oder unserem Papa. Gemeinsam Besteigen wir Mattenberge, Überqueren schiefe Ebenen, Begehen und Bestasten unterschiedliche Untergründe und Formen. Wir erkunden unsere Welt mit Liedern, Spielen und Bewegung. Diese altersgerechten Bewegungs- und Sinnesanregungen fördern aktiv unsere Entwicklung im 2. Lebensjahr.

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
Durch Anspannung und Entspannung wird ein gutes Körpergefühl hervorgerufen. Fließende Bewegungen fördern das Körpergefühl und die Beweglichkeit, die Kondition wird gesteigert.

Power Mix
Dieser Kurs ist für alle, die Kraft und Ausdauer kombinieren wollen. Kleingeräte wie Gewichte, Step, Flexibar, Tubes, Aero -Step, werden in Verbindung mit fetziger Musik unterschiedlich eingesetzt.

Skigymnastik
Um das volle Fahrvergnügen auf der Ski-Piste genießen zu können, sollte man seine Muskeln schon im Voraus gut trainieren. Die Übungen bieten sich aber auch als regelmäßige Gymnastik an, um das ganze Jahr über fit und gesund zu bleiben.

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

Step Aerobic
Das schnelle Stepaerobic-Training baut die Koordination und Bewegungs-freude in Verbindung mit Steps und Aerobicelementen auf. Konditionserwerb und Fitness stehen im Vordergrund.

Strong by Zumba™
Kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dir dabei, über deine Grenzen hinauszugehen.

Total Body
Bei fetziger Musik erfolgt eine gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur. Kondition und Koordination werden verbessert, Beweglichkeit stellt sich fast von alleine ein.

Walking
Auch für Anfänger geeignet. In wunderschöner Natur neue Kondition erwerben und Bewegungsabläufe aktivieren. Es wird ohne Stöcke gewalkt! Ideal für Einsteiger.

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

Kurse starten 3x jährlich

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

Eine Anmeldung ist für das Kursangebot erforderlich.

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

TSB Mitgliedschaft Erwachsene	110 € / Jahr
TSB Mitgliedschaft Schüler & Studenten	55 € / 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 des TSB Ravensburg
Brühlstr. 31
88212 Ravensburg
Telefon 0751. 222 47
Fax 0751. 222 37
Email TSB.Ravensburg@t-online.de
Internet www.TSB-Ravensburg.de

Öffnungszeiten TSB-Geschäftsstelle
Mo – Mi 08.00 – 11.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Turn-und Sportbund 1847 Ravensburg e.V.

Kursangebot

und Sport auf Rezept

Kursangebote und Sport auf Rezept des TSB Ravensburg (Stand 04 / 2019)

Montag

Kursangebot

09:00 – 10:00
Step Aerobic
C. Mohr
TSB Gymraum

09:00 – 10:00
*Bewegen statt schonen
E. Ehmer
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

10:00 – 11:00
*Bewegen statt schonen
E. Ehmer
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

10:30 – 11:30
*Bewegen statt schonen
I. Buck
TSB Gymraum

17:00 – 18:00
*Bewegen statt schonen
M. Lorch-Thiel
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

18:15 – 19:15
Strong by Zumba™
A. Kavacikli
TSB Gymraum

19:00 – 20.00
Wirbelsäulen-gymnastik
L. Stadler
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

19:30 – 20:45
Step-Aerobic
C. Strehle
TSB Gymraum

Sport auf Rezept

18:00 – 19:00
Lungensport
M. Lorch-Thiel
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

Dienstag

Kursangebot

07:45 – 09:15
Yoga
P. Ebert
TSB Judohalle

09:00 – 10:00
*Bewegen statt schonen
E. Ehmer
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

10:00 – 11:00
*Bewegen statt schonen
E. Ehmer
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

17:15 – 18.15
*Bewegen statt schonen
E. Ehmer
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

18:00 – 19:15
Pilates
S. Walldorf
TSB Gymraum

18:15 – 19:15
*Bewegen statt schonen
E. Ehmer
Turnhalle Gymnasien
Gymnastiksaal

19:15 – 20:30
Bodystyling
D. Schön
TSB Gymraum

20:30 – 21:30
Functional Training
S. Beck
TSB Gymraum

Sport auf Rezept

09:30 – 10:30
Rehasport
Orthopädie
I. Buck
Bewegungshalle
Sportzentrum

14:00 – 15:00
Lungensport
K. Zanutta
TSB Gymraum

15:15 – 16:15
Onko Walking
U. Hännsler
Parkplatz Welfen-brunnen, Wgt.

18:00 – 19:30
Koronarsport
K. Bellrich-Bluhm
Turnhalle Klösterle

Mittwoch

Kursangebot

08:30 – 09:30
Step Aerobic I
C. Strehle
TSB Gymraum

9:45 – 10:45
Strong by Zumba™
A. Kavacikli
TSB Gymraum

18:30 – 20:00
Yoga
P. Ebert
St.Theresia Kindergarten

18:00 – 19:00
Power Mix
C. Lämmle
TSB Gymraum

20:15 – 21:15
Tabata
L. Sousa
TSB Gymraum

Sport auf Rezept

17:45 – 18:45
Koronarsport
K. Bellrich-Bluhm
Turnhalle Klösterle

18:45 – 20:00
Koronarsport
K. Bellrich-Bluhm
Turnhalle Klösterle

Donnerstag

Kursangebot

07:15 – 08:30
Yoga
N. Diebold
TSB Gymraum

09:00 – 10:00
Functional Training
S. Beck
TSB Gymraum

09:30 – 10:30
Kleine Bewegungsforscher
N. Heine
Weststadtturnhalle

10:15 – 11:15
Fit und Gesund
S. Beck
TSB Gymraum

17:00 – 18.00
Wirbelsäulen-gymnastik
B. Jans
TSB Gymraum

18:00 – 19:00
Wirbelsäulen-gymnastik
B. Jans
TSB Gymraum

19:00 – 20:00
Wirbelsäulen-gymnastik
B. Jans
TSB Gymraum

20:00 – 21:00
Wirbelsäulen-gymnastik
B. Jans
TSB Gymraum

Sport auf Rezept

09:10 – 10:10
*Sport n. Krebs
U. Hänssler
TSB Judohalle

14:00 – 15:00
Lungensport
K. Zanutta
TSB Gymraum

15:30 – 16:30
Lungensport
K. Zanutta
TSB Gymraum

Freitag

Kursangebot

10:30 – 11:30
Fit und Gesund
S. Beck
TSB Gymraum

Sport auf Rezept

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.