

# 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 Entspannungsübungen zu dem Training bei, Bewegungsmangel abzubauen, sowie die Entwicklung eines gesunden Lebensstils und die Freude an der Bewegung zu fördern und zu erlernen.

## **Bodyforming**

Ganzheitliches Körpertraining mit eigenem Gewicht. Durch funktionelle Übungen wird Dein Körper gezielt gestrafft und gefestigt. Die Muskulatur wird gestärkt und definiert. Die Körpermitte liegt dabei im Fokus.

## **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.

## **Fat Burning**

Dein ganzer Körper wird trainiert, keine Partie wird ausgelassen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, mit schnellen Trainingseinheiten, die Dich ins Schwitzen bringen. Die Fettverbrennung wird maximal angeregt, Kraftausdauer und Koordination wird gesteigert.

## **Fit und Gesund**

Ist ein Gesundheitssportprogramm, dass zur umfassenden Stärkung der allgemeinen Fitness – mit den Schwerpunkten Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeit, Stabilisation und Mobilisation.

## **Fullbody Kettlebel Workout**

Die Kettlebell oder auch Kugelhantel genannt, ist ein Trainingsgerät für das freie Gewichtstraining. In 60 Minuten trainieren wir Deinen ganzen Körper, bauen Deine Muskeln auf, verbessern Deinen Gleichgewichtssinn und Deine Körperwahrnehmung.

## **Funktionelles Training**

Mehrere Deiner Muskelgruppen werden gleichzeitig beansprucht. Es werden alle 5 sportmotorischen Grundfähigkeiten integriert: Kraft / Ausdauer / Schnelligkeit / Beweglichkeit / Koordination. Trainiert wird mit freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

## **Ganzkörpertraining**

Gesundheitsorientiertes Programm zum Aufbau der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in Form eines Intervalltrainings. Regina Kollmann, Übungsleiterin Sport in der Prävention, legt besonderen Wert auf ein gesundheitsorientiertes Training für den ganzen Körper, das Spaß macht und sowohl für Neueinsteiger als auch Wiedereinsteiger geeignet ist.

## **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 Stütz-muskulatur 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.

## **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 Aerobic-elementen auf. Konditionserwerb und Fitness stehen im Vordergrund.

## **Tabata**

Beim Tabata-Training handelt es sich um eine Variante des hochintensiven Intervalltrainings. Das sogenannte HIIT (High Intensity Intervall Training) dient zur Verbesserung der Ausdauer, erhöht den Fettabbau und formt den kompletten Body.

Das Workout besteht aus Intervallen, in denen sich hochintensive Belastungsphasen und kurze Pausen abwechseln. Dieser impulsive Mix aus Be- und Entlastung eignet sich sowohl für Sport-einsteiger, Abnehmwillige als auch bei Athleten. Je nach persönlichem Fitnesslevel kann die Anzahl der Runden erhöht und auf den individuell gewünschten Zeiteinsatz angepasst werden.

## **Walking**

Auch für Anfänger geeignet. In wunderschöner Natur neue Kondition erwerben und Bewegungs-abläufe 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	120 € / Jahr
TSB Mitgliedschaft Schüler & Studenten	60 € / 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 [post@tsb-ravensburg.de](mailto:post@tsb-ravensburg.de)

Internet [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

Turn- und Sportbund  
1847 Ravensburg e.V.



# Kursangebot



und  
**Sport auf Rezept**

# Kursangebote und Sport auf Rezept des TSB Ravensburg (Stand 05 / 2022)

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><b>09:00 – 10:00</b> Step Aerobic C. Mohr TSB Gymraum</p> <p><b>10:30 – 11:30</b> *Bewegen statt schonen I. Buck TSB Gymraum</p>	<p><b>08:30 – 9:30</b> Rehasport Orthopädie I. Buck Bewegungshalle Sportzentrum</p>	<p><b>07:45 – 09:15</b> Yoga P. Ebert TSB Judohalle</p>		<p><b>08:30 – 09:30</b> Step Aerobic I C. Strehle TSB Gymraum</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> Ganzkörper- kräftigung R. Kollmann TSB Gymraum</p>		<p><b>09:00 – 10:00</b> *Functional Training S. Beck Sportgelände TSB</p> <p><b>09:00 – 10:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>09:30 – 10:30</b> Kleine Bewegungsforscher N. Heine Weststadtturnhalle</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>10:15 – 11:15</b> Fit und Gesund J. Gerber TSB Gymraum</p>	<p><b>09:10 – 10:10</b> *Sport n. Krebs U. Hänssler TSB Judohalle</p>	<p><b>09:00 – 10:00</b> Bodyforming Marianne Sportgelände TSB</p> <p><b>09:00 – 10:00</b> Babys in Bewegung S. Frei / N. Heine TSB Gymraum</p> <p><b>10:15 – 11:15</b> Babys in Bewegung S. Frei / N. Heine TSB Gymraum/ draußen</p> <p><b>10:30 – 11:30</b> Fit und Gesund J. Gerber TSB Gymraum</p>	
<p><b>18:00 – 19:00</b> Fat Burning Marianne Sportgelände TSB</p> <p><b>19:30 – 20:45</b> Step-Aerobic C. Strehle TSB Gymraum</p>		<p><b>17:00 – 18:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>18:00 – 19:15</b> Pilates S. Walldorf TSB Gymraum</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>19:15 – 20:30</b> Bodystyling D. Schön TSB Gymraum</p> <p><b>20:30 – 21:30</b> *Functional Training S. Beck Sportgelände TSB</p>	<p><b>14:00 – 15:00</b> Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p><b>15:15 – 16:15</b> Onko Walking U. Hänssler Parkplatz Welfen- brunnen, Wgt.</p> <p><b>17:00 – 18:00</b> Koronarsport K. Bellrich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p> <p><b>18:15 – 19:15</b> Koronarsport K. Bellrich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p>	<p><b>18:30 – 20:00</b> Yoga P. Ebert St. Theresia Kindergarten</p> <p><b>20:15 – 21:15</b> Tabata L. Sousa TSB Gymraum</p>		<p><b>17:00 – 18:00</b> *Wirbelsäulen- gymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> *Wirbelsäulen- gymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> Fullbody Kettlebel Jessi Sportgelände TSB</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> *Wirbelsäulen- gymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p><b>20:00 – 21:00</b> *Wirbelsäulen- gymnastik B. Jans TSB Gymraum</p>	<p><b>14:00 – 15:00</b> Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p><b>15:30 – 16:30</b> Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</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.

