

# 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.

## **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 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.

## **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.

## **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 03 / 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>09:00 – 10:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</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>09:00 – 10:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> *Bewegen statt schonen E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>		<p><b>08:30 – 09:30</b> Step Aerobic I C. Strehle TSB Gymraum</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> Ganzkörperkräftigung R. Kollmann TSB Gymraum</p>		<p><b>09:30 – 10:30</b> Kleine Bewegungsforscher N. Heine Weststadttturnhalle</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> 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>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 TSB Gymraum</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 Welfenbrunnen, Wgt.</p> <p><b>18:00 – 19:30</b> Koronarsport K. Bellich-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>17:45 – 18:45</b> Koronarsport K. Bellich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p> <p><b>18:45 – 20:00</b> Koronarsport K. Bellich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p>	<p><b>17:00 – 18:00</b> Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p><b>20:00 – 21:00</b> Wirbelsäulengymnastik 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.