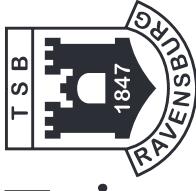


Kursangebote und Sport auf Rezept



Turn- und Sportbund 1847 Ravensburg e.V.

Bewegen statt schonen

In diesem Kurs geht es neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung bzw. Bewegung, auch um den Einsatz funktionaler 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 gestärkt 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

Dem ganzen 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 Gesundheitsportprogramm, dass zur umfassenden Stärkung der allgemeinen Fitness – mit den Schwerpunkten Ganzkörperkräftigung, Beweglichkeit, Stabilisation und Mobilisation.

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 Bestiegen wir Mattenberge, Überqueren schiefe Ebenen, Begehen und Bestaunen 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 Onkologischen Klinik 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 Sportunfahrene.

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 HIT (High Intensity Interval 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

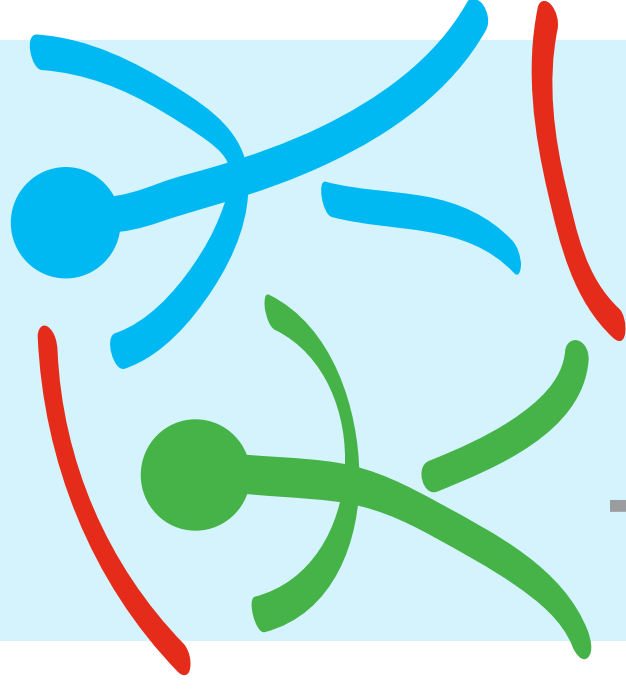
Geschäftsstelle des TSB Ravensburg

Brühlstr. 31
88212 Ravensburg
Telefon 0751. 222 47
Fax 0751. 222 37
Email post@tsb-ravensburg.de
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

Kursangebot



und Sport auf Rezept

Kursangebote und Sport auf Rezept des TSB Ravensburg (Stand 01 / 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>09:00 – 10:00 Step-Aerobic C. Mohr TSB Gymraum</p> <p>09:00 – 10:00 *Fit bis ins hohe Alter E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>10:00 – 11:00 *Fit bis ins hohe Alter E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>10:30 – 11:30 *Bewegen statt schön I. Buck TSB Gymraum</p>	<p>08:30 – 9:30 Rehasport Orthopädie I. Buck Bewegungshalle Sportzentrum</p>	<p>08:00 – 09:15 Yoga P. Ebert TSB Judohalle</p> <p>09:00 – 10:00 Babys in Bewegung S. Frei TSB Gymraum</p> <p>09:00 – 10:00 *Fit bis ins hohe Alter E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>10:00 – 11:00 *Fit bis ins hohe Alter E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>10:15 – 11:15 Babys in Bewegung S. Frei TSB Gymraum/ draußen</p>	<p>14:00 – 15:00 Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p>15:15 – 16:15 Onko Walking U. Hänssler Parkplatz Welfenbrunnen, Wgt.</p> <p>17:00 – 18:00 Koronarsport Turnhalle Klösterle</p> <p>18:15 – 19:15 Koronarsport Turnhalle Klösterle</p>	<p>08:30 – 09:30 Step-Aerobic I C. Strehle TSB Gymraum</p> <p>10:00 – 11:00 Ganzkörperkräftigung R. Kollmann TSB Gymraum</p>	<p>17:00 – 18:00 Rehasport Orthopädie Ch. Hahn Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p>18:00 – 19:00 Rehasport Orthopädie Ch. Hahn Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>	<p>09:10 – 10:10 *Sport n. Krebs U. Hänssler TSB Judohalle</p> <p>09:30 – 10:30 Kleine Bewegungsforscher N. Heine Weststadtturnhalle</p> <p>10:15 – 11:15 Fit und Gesund A. Matzenmüller TSB Gymraum</p>	<p>14:00 – 15:00 Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p>15:30 – 16:30 Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p>17:00 – 18:00 *Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p>18:00 – 19:00 *Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p>19:00 – 20:00 *Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p> <p>20:00 – 21:00 *Wirbelsäulengymnastik B. Jans TSB Gymraum</p>	<p>09:00 – 10:00 Bodyforming Marianne Sportgelände TSB</p> <p>09:30 – 10:30 Babys in Bewegung N. Heine TSB Gymraum</p> <p>10:30 – 11:30 *Fit bis ins hohe Alter E. Ehmer Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>	<p>18:00 – 19:00 Fat Burning Marianne Sportgelände TSB</p> <p>18:00 – 19:00 Zumba Victoria TSB Gymraum</p> <p>19:30 – 20:45 Step-Aerobic C. Strehle TSB Gymraum</p>
<p>* Sport auf Rezept Von der Krankenkasse genehmigte Verordnungen können abgerechnet werden. Bitte in die Übungsstunde mitbringen.</p> <p>* Ausgezeichnet mit dem Pluspunkt Gesundheit Wird von den Krankenkassen bezuschusst.</p> <p>An Feiertagen findet kein Kursangebot und Sport auf Rezept statt.</p>									