



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.30 Uhr Gesunder Rücken <i>Juliana Hummel</i>	8.45 - 9.45 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>	8.30 - 9.30 Uhr Fit und Gesund Kraft-Ausdauertraining <i>Andrea Leitner</i>	8.30 - 9.30 Uhr Fit und Gesund Kraft-Ausdauertraining <i>Andrea Leitner</i>	
9.45 - 10.45 Uhr Gesunder Rücken <i>Juliana Hummel</i>	10.00 - 11.00 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>	9.45 - 10.45 Uhr Pilates I, Bodyfeeling <i>Anita Riester</i>	9.45 - 10.45 Uhr Körperzentrum Beckenboden <i>Andrea Leitner</i>	
		14.30 - 15.30 Uhr Aktiv + Beweglich bis ins hohe Alter <i>Juliana Hummel</i>	10.45 - 11.45 Uhr Körperzentrum Beckenboden <i>Andrea Leitner</i>	
17.30 - 18.30 Uhr Pilates I, Bodyfeeling <i>Anita Riester</i>		17.30 - 18.30 Uhr Pilates II, Bodyfeeling <i>Anita Riester</i>		17.00 – 18.00 Uhr Qigong
18.30 - 19.30 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>		17.15 - 18.15 Uhr Fascial Stretch <i>Andrea Leitner</i>		18:15 - 19:15 Uhr Qigong
18.30 - 19.30 Uhr Rehasport in der Krebsnachsorge <i>Andrea Leitner</i>	18.00 - 19.00 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>	18.30 - 19.30 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>		
19.45 - 21.15 Uhr Fit und Gesund Ganzkörpertraining <i>Andrea Leitner</i>		18.30 - 19.30 Uhr Fascial Stretch <i>Andrea Leitner</i>	18.30 - 19.30 Uhr Calligraphy + Heil-Yoga <i>Wolfgang Hilzinger</i>	
	19.15 - 20.15 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>	19.45 - 21.15 Uhr Fit und Gesund Ganzkörpertraining <i>Andrea Leitner</i>		
Kursangebote in Kooperation mit der VHS		Ort: alle Angebote in der TuS Sportstätte, Erwin-Dietrich-Straße 11/1, Gottmadingen		

TuS Gottmadingen Gesundheitssport

Der TuS Gottmadingen bietet auch im Herbst 2018 wieder ein vielfältiges Programm im Bereich Gesundheitssport an.

Montag: 10.09.2018

1. Gesunder Rücken (bisher Fitness für den Rücken) Stärkung der physischen Ressourcen sowie Ausdauer, Kräftigung, Dehnfähigkeit u. Entspannungsfähigkeit. Vorrangig werden Bauch u. Rückenmuskulatur trainiert.
Beginn 8.30 – 9.30 Uhr, 9.45 – 10.45 Uhr
Übungsleiterin: Juliana Hummel.

2. Pilates I Bodyfeeling für Einsteiger. Ein sanftes u. effektives Körpertraining. Durch präzise Ausführung der Übungen mit kontrollierter Atmung wird ein gutes Körpergefühl erreicht.
Beginn 17.30 – 18.30 Uhr,
Übungsleiterin: Anita Riester.

3. Gesunder Rücken (bisher Gesunder Rücken – besser leben) Rückengerechte Bewegungen u. Verfahrensweisen erfahren u. schulen. Funktionelle Gymnastik (kräftigen, dehnen, mobilisieren).
Beginn 18.30 – 19.30 Uhr,
Übungsleiterin: Anita Riester.

4. Rehasport in der Krebsnachsorge

In der Nachsorge einer Krebserkrankung spielt sowohl die körperliche Verfassung als auch der seelische Zustand eine sehr wichtige Rolle. Bewegung kann in dieser Phase das Wohlbefinden stärken und ein neues Körpergefühl aufbauen.
Beginn 18.30 – 19.30 Uhr, Einstieg jeder Zeit möglich,
Übungsleiterin: Andrea Leitner.

5. Fit und gesund, ein intensives Ganzkörpertraining

Die Stunde beginnt mit einem 30 – 40 min. Aufwärmprogramm rund um das Step Brett. Anschließend werden mit Hilfe von Kleingeräten Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Dehn- und Wahrnehmungsübungen schließen die Kurseinheit ab.
Beginn 19.45 – 21.15 Uhr,
Übungsleiterin: Andrea Leitner

Dienstag: 11.09.2018

6. Gesunder Rücken (bisher Rücken Well – Fitness) Ein wohltuendes, vielseitiges Rücken- und Stabilisationstraining unter Einsatz verschiedener Geräte.

Beginn 8.45 - 9.45 Uhr,

Übungsleiterin: Anita Riester.

7 Gesunder Rücken (bisher Gesunder Rücken 50 Plus) Rückengerechte Bewegungen und Verfahrensweisen erfahren und schulen. Funktionelle Gymnastik (kräftigen, dehnen, mobilisieren).

Beginn 10.00 - 11.00 Uhr,

Übungsleiterin: Anita Riester.

8. Gesunder Rücken (bisher Fitness für den Rücken) Stärkung der physischen Ressourcen sowie Ausdauer, Kräftigung, Dehnfähigkeit u. Entspannungsfähigkeit. Vorrangig werden Bauch u. Rückenmuskulatur trainiert.

Beginn: 18.00 - 19.00 Uhr, 19.15 - 20.15 Uhr

Übungsleiterin: Anita Riester

Mittwoch: 12.09.2018

9. Fit und gesund, ein klassisches Kraft-Ausdauertraining

Ein abwechslungsreiches Training im Kraftausdauerbereich mit fetziger Musik. Die Übungen dienen zur Straffung des Muskel-bzw. Bindegewebes.

Es wird mit verschiedenen Kleingeräten gearbeitet, z.B. Kleinhanteln, Elastibänder, Step Brett.

Beginn 8.30 - 9.30 Uhr

Übungsleiterin: Andrea Leitner.

10. Pilates I Bodyfeeling für Einsteiger. Ein sanftes u. effektives Körpertraining.

Durch präzise Ausführung der Übungen mit kontrollierter Atmung wird ein gutes Körpergefühl erreicht.

Beginn 9.45 - 10.45 Uhr,

Übungsleiterin: Anita Riester.

11. Aktiv + Beweglich bis ins hohe Alter für Senioren

mit einem abwechslungsreichen „Rund-um-Ganzkörpertraining“

in der Gruppe fördern und erhalten wir unsere individuelle

Beweglichkeit, Koordination und Stabilität damit wir weiterhin

unseren Alltag gut meistern können!

Mit Musik, die zum „Schwelgen“ anregt, turnen wir gemeinsam

mit Unterstützung eines Stuhls. Die Gymnastik findet überwiegend

im Stehen und Sitzen statt.

Die Übungsstunde findet in bequemer Kleidung statt.

Beginn 14.30 -15.30 Uhr,

Übungsleiterin: Juliana Hummel

12. Pilates II Bodybalance Fortgeschrittene. Neue u. bereits erlernte Übungen werden unter präziser Anleitung u. Kontrolle ausgeführt u. harmonisch miteinander verbunden.

Beginn 17.15 - 18.15 Uhr,

Übungsleiterin: Anita Riester.

13. Fascial Stretch

Durch dynamisches Bewegen wie Schwingen und Federn wird hauptsächlich das Bindegewebe stimuliert, und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert.

Abschluss der Stunde ist das Ausrollen mit verschiedenen Kleingeräten.

Beginn 17.15 - 18.15 Uhr, 18.30 - 19.30 Uhr

Übungsleiterin: Andrea Leitner.

14. Gesunder Rücken (bisher Rücken Well – Fitness) Ein wohltuendes, vielseitiges Rücken- und Stabilisationstraining unter Einsatz verschiedener Geräte.

Beginn 18.30 -19.30 Uhr,

Übungsleiterin: Anita Riester.

15. Fit und gesund, ein intensives Ganzkörpertraining

Die Stunde beginnt mit einem 30 – 40 min. Aufwärmprogramm rund um das Step Brett. Anschließend werden mit Hilfe von Kleingeräten Koordination, Kraft und Beweglichkeit trainiert. Dehn- und Wahrnehmungsübungen schließen die Kurseinheit ab.

Beginn 19.45 - 21.15 Uhr.

Übungsleiterin: Andrea Leitner

Donnerstag: 13.09.2018

16. Fit und gesund, ein klassisches Kraft-Ausdauertraining

Ein abwechslungsreiches Training im Kraftausdauerbereich mit fetziger Musik. Die Übungen dienen zur Straffung des Muskel-bzw. Bindegewebes.

Es wird mit verschiedenen Kleingeräten gearbeitet, z.B. Kleinhanteln, Elastibänder, Step Brett.

Beginn 8.00 - 9.30 Uhr

Übungsleiterin: Andrea Leitner.

17. Körperzentrum Beckenboden. Die Beckenbodenmuskulatur ist für den Halt unserer Bauchorgane von großer Bedeutung. Durch das Bewusstmachen dieser Muskelgruppe sowie durch Kräftigungs- und Dehnübungen werden Senkungs- und Rückenbeschwerden vorgebeugt

Beginn 9.45 -10.45 Uhr, 10.45 - 11.45 Uhr

Übungsleiterin: Andrea Leitner.

18. Calligraphy Heilyoga nach Yang Mian System.

In diesem Kurs werden die inneren Heilkräfte durch Bewegung in folgender Weise gefördert.

- Entwicklung der inneren Kräfte durch Atmung, Körperstellungen und mentalen Fokus
- Steigerung der Blut- und Sauerstoffzirkulation durch dreidimensionale Bewegungen
- Entspannung und Verjüngung von Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenken
- Entwicklung des Potentials zur Selbstgesundheit

Der Grundkurs, mit dem Fokus auf Qi Gong, richtet sich an vitale Menschen jeden Alters und solche die es werden möchten. Ziel ist es, ruhiger und geerdeter zu werden und den Energiefluss im Körper fühlen und lenken zu lernen
Beginn 18.30 - 19.30 Uhr.

Übungsleiter: Wolfgang Hilzinger

Kursgebühr: Calligraphy Heilyoga nach Yang Mian System.

Mitglieder: 5.- € pro Einheit bei 60 Minuten

Nichtglieder: 7.- € pro Einheit bei 60 Minuten

Restliche Kurse

Mitglieder: 4.- € pro Einheit bei 60 Minuten/ 6.- € pro Einheit bei 90 Minuten

Nichtglieder: 6.- € pro Einheit bei 60 Minuten/ 9.- € pro Einheit bei 90 Minuten

Der TuS Gottmadingen wurde ausgezeichnet vom Deutschen Turner-Bund für seine herausragenden Leistungen im Bereich Gesundheitssport mit dem „**Pluspunkt Gesundheit DTB**“.

Wegen einer Bezuschussung der Kurse, sprechen Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse. Sämtliche Kurse finden in der TuS Sportstätte in der Erwin-Dietrich-str.11/1 2.OG in Gottmadingen statt.

Fragen und Anmeldungen bitte per E-Mail an Info@tus-gottmadingen.de oder direkt bei der TuS-Geschäftsstelle unter Tel.: 07731-976100.