

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:45 - 10:45 Uhr Gesunder Rücken <i>Juliana Hummel</i>	8:45 - 9:45 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>	8:30 - 9:30 Uhr Bauch, Beine, Po <i>Andrea Leitner</i>	8:00 - 9:30 Uhr Bauch, Beine, Po <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 Sport 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 Bodyfit <i>Andrea Leitner</i>		18:30 - 19:30 Uhr Fascial Stretch <i>Andrea Leitner</i>	18.30 - 19.30 Uhr Calligraphy + Heil-Joga <i>Wolfgang Hilzinger</i>	
	19:15 - 20:15 Uhr Gesunder Rücken <i>Anita Riester</i>	19:45 - 21:15 Uhr Gesunder Rücken <i>Andrea Leitner</i>	20:00 - 21:00 Uhr Calligraphy + Heil-Joga <i>Wolfgang Hilzinger</i>	
Kursangebote in Kooperation mit der VHS		Ort: alle Angebote in der Neuen Sportstätte, Erwin-Dietrich-Straße 11/1, Gottmadingen		

TuS Geschäftsstelle
Erwin-Dietrich-Str. 11/1
78244 Gottmadingen
Ewald Zimmermann
07724-976100
info@tus-gottmadingen.de

Öffnungszeiten:
Dienstag 9.00-11.00 Uhr
Donnerstag 16.00-18.00 Uhr

Der TuS Gottmadingen wurde
ausgezeichnet mit dem



TuS Gottmadingen Gesundheitssport

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

1. Gesunder Rücken (bisher Fitness für den Rücken) Stärkung der physischen Ressourcen sowie Ausdauer, Kräftigung, Dehnfähigkeit u. Entspannungsfähigkeit.

Vorrangig werden Bauch u. Rückenmuskulatur trainiert.

Montag 8.30 - 9.30 Uhr, 9.45 - 10.45 Uhr

Beginn: 08.01.18, Übungsleiterin: Juliana Hummel.

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, 19.15 - 20.15 Uhr

Beginn: 09.01.18 Übungsleiterin: Anita Riester

2. Pilates I Bodyfeeling für Einsteiger. Ein sanftes u. effektives Körpertraining. Durch präzise Ausführung der Übungen mit kontrollierter Atmung wird ein gutes Körpergefühl erreicht.

Montag 17.30 - 18.30 Uhr, Beginn: am 08.01.18 und

Mittwoch 09.45 - 10.45 Uhr, Beginn: am 10.01.18, Übungsleiterin: Anita Riester.

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

Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr, Beginn: am 10.01.18, Übungsleiterin: Anita Riester.

4. Gesunder Rücken (bisher Gesunder Rücken — besser leben) Rückengerechte Bewegungen u. Verfahrensweisen erfahren u. schulen. Funktionelle Gymnastik (kräftigen, dehnen, mobilisieren).

Montag 18.30 - 19.30 Uhr, Beginn: am 08.01.18, Übungsleiterin: Anita Riester.

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

Dienstag 8.45 - 10.00 Uhr, Beginn: am 09.01.18 und

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr, Beginn: 10.01.18, Übungsleiterin: Anita Riester.

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

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr, Beginn: am 09.01.18, Übungsleiterin: Anita Riester.

7. Bodyfit

Der Einstieg beginnt mit einem intensiven Aufwärmprogramm rund um das Step

Brett. Im anschließenden Hauptteil werden mit Hilfe von Kleingeräten Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Dehn und Wahrnehmungsübungen schließen die Stunde ab.

Montag 19.45 - 21.15 Uhr, Beginn: 08.01.18, Übungsleiterin: Andrea Leitner

8. Bauch-Beine-Po

Ein intensives, abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm gegen die Problemzonen der Frau. Nach dem Erwärmungsteil stehen Übungen zur Kräftigung und Straffung des Muskel- bzw. Bindegewebes im Vordergrund. Zu fetziger Musik wird mit verschiedenen Kleingeräten gearbeitet, wie z. B. Hanteln, Band, Step. Abgerundet wird die Stunde mit Stretchingübungen aus der funktionellen Gymnastik oder mit Entspannungstechniken anderer Art.

Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr Beginn: 10.01.18

Donnerstag 8.00 - 9.30 Uhr Beginn: 11.01.18

Übungsleiterin: Andrea Leitner.

9. 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.

Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr, 18.30 - 19.30 Uhr Beginn: 10.01.18, Übungsleiterin: Andrea Leitner.

10. Sport 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

Montag 18.30 - 19.30 Uhr, Einstieg jeder Zeit möglich, Übungsleiterin:

Andrea Leitner.

11. Gesunder Rücken (bisher Rücken Mix) Im Vordergrund stehen

Kräftigungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten, die zur Aufrichtung des Rumpfes dienen. Zwischen diesen Übungen werden Bewegungsformen, die den Puls erhöhen ausgeführt. Ein fantastisches Ganzkörpertraining.

Mittwoch 19.45 - 21 .15 Uhr. Beginn: 10.01.18, Übungsleiterin: Andrea Leitner

12. 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.

Donnerstag 9.45 - 10.45 Uhr, 10.45 - 11 .45 Uhr, Beginn: 11.01.18,

Übungsleiterin: Andrea Leitner.

13. 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.

Mittwoch 14.30 - 15.30 Uhr, Beginn: 10.01.18 Übungsleiterin: Juliana Hummel

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 NEUEN TuS Sportstätte in der Erwin-Dietrich-str. 1 1/1 2.0G 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.