

# Kursangebote und Sport auf Rezept

## Yoga

Lernen Sie Ihre Stärken wie Entspannung, Gelassenheit, Konzentration durch das bewusste Finden der inneren Ruhe kennen.

## Pilates

Durch Anspannung und Entspannung wird ein gutes Körpergefühl hervorgerufen. Fließende Bewegungen fördern das Körpergefühl und die Beweglichkeit, die Kondition wird gesteigert.

## 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.

## 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.

## Skigymnastik

Um das volle Fahrvergnügen auf der Ski-Piste genießen zu können, sollte man seine Muskeln schon im Voraus gut trainieren. Die Übungen bieten sich aber auch als regelmäßige Gymnastik an, um das ganze Jahr über fit und gesund zu bleiben.

## Walking

Auch für Anfänger geeignet. In wunderschöner Natur neue Kondition erwerben und Bewegungsabläufe aktivieren. Es wird ohne Stöcke gewalkt! Ideal für Einsteiger.

## 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.

## Wirbelsäulengymnastik

Der Körper wird dosiert belastet. Dabei sollen bewusst falschen Haltungs- und Bewegungsformen erkannt und verbessert werden.

## 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.

## Sport nach Krebs

Gibt den Teilnehmern durch Bewegung wieder Freude am eigenen Körper. Geeignet auch für Untrainierte und Sportunfähige.

## Total Body

Bei fetziger Musik erfolgt eine gezielte Kräftigung der gesamten Muskulatur. Kondition und Koordination werden verbessert, Beweglichkeit stellt sich fast von alleine ein.

## Power Mix

Dieser Kurs ist für alle, die Kraft und Ausdauer kombinieren wollen. Kleingeräte wie Gewichte, Step, Flexibar, Tubes, Aero-Step, werden in Verbindung mit fetziger Musik unterschiedlich eingesetzt.

## Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL®

Dieses Training verbindet funktionelles Training und Faszienfitness mit dem Ziel, den Körper ideal auf Belastungen vorzubereiten und langfristig gesund zu erhalten. Unsere Faszienexpertin Anna Schäfer zeigt und erklärt, wie man die BLACKROLL optimal zur Faszienpflege einsetzt. Das Training beinhaltet ein komplettes Workout zur Verbesserung von Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität.

## 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.

## 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	110 € / Jahr
TSB Mitgliedschaft Schüler & Studenten	55 € / 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 [TSB.Ravensburg@t-online.de](mailto:TSB.Ravensburg@t-online.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 02 / 2018)

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>10:15 – 11:15</b> Babys in Bewegung Alter 3-6 Monaten N.Heine TSB Gymraum</p> <p><b>10:30 – 11:30</b> *Bewegen statt schonen I. Buck TSB Gymraum</p> <p><b>11:15 – 12:15</b> Babys in Bewegung Alter 6-12 Monaten N.Heine TSB Gymraum</p>		<p><b>07:15 – 08:30</b> Yoga P. Ebert TSB Gymraum</p> <p><b>08:30 – 09:45</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>09:30 – 10:30</b> Rehasport Orthopädie I. Buck Bewegungshalle Sportzentrum</p> <p><b>10:30 – 11:30</b> Rehasport Orthopädie I. Buck Bewegungshalle Sportzentrum</p>	<p><b>08:30 – 09:30</b> Step Aerobic I C. Strehle TSB Gymraum</p>		<p><b>09:30 – 10:30</b> Kleine Bewegungsforscher N. Heine / A. Knoll Weststadttturnhalle</p>	<p><b>09:10 – 10:10</b> *Sport n. Krebs U. Hänssler TSB Judohalle</p>	<p><b>08:30 – 09:30</b> *Ganzkörper- kräftigung sanft und effektiv S. Leonhard TSB Gymraum</p> <p><b>09:30 – 10:30</b> *Ganzkörper- kräftigung sanft und effektiv S. Leonhard TSB Gymraum</p> <p><b>9:30 – 10:30</b> Kinderwagen Fitness C. Lämmle TSB-Stadion</p> <p><b>10:30 – 11:30</b> *Ganzkörper- kräftigung sanft und effektiv S. Leonhard TSB Gymraum</p>	
<p><b>17:00 – 18:00</b> *Bewegen statt schonen M. Lorch-Thiel Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>18:15 – 19:15</b> Funkt. Faszien- training m.d. BLACKROLL A. Schäfer TSB Gymraum</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> Wirbelsäulen- gymnastik L. Stadler Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p> <p><b>19:30 – 20:45</b> Step-Aerobic C. Strehle TSB Gymraum</p>	<p><b>18:00 – 19:00</b> Lungensport M. Lorch-Thiel Turnhalle Gymnasien Gymnastiksaal</p>	<p><b>17:15 – 18:15</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>18:15 – 19:15</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>15:15 – 16:15</b> Onko Walking U. Hänssler Parkplatz Wolfen- brunnen, Wgt.</p> <p><b>14:00 – 15:00</b> Lungensport K. Zanutta TSB Gymraum</p> <p><b>18:00 – 19:30</b> Koronarsport K. Bellrich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p>	<p><b>18:25 – 19:25</b> Power Mix C. Lämmle TSB Gymraum</p> <p><b>19:30 – 20:30</b> Total Body C. Lämmle TSB Gymraum</p>	<p><b>17:45 – 18:45</b> Koronarsport K. Bellrich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p> <p><b>18:45 – 20:00</b> Koronarsport K. Bellrich-Bluhm Turnhalle Klösterle</p>	<p><b>17:00 – 18:00</b> Wirbelsäulen- gymnastik A. Schäfer TSB Gymraum</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> Wirbelsäulen- gymnastik A. Schäfer TSB Gymraum</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> Wirbelsäulen- gymnastik A. Schäfer TSB Gymraum</p> <p><b>20:00 – 21:00</b> Wirbelsäulen- gymnastik A. Schäfer 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>	<p><b>18:05 – 19:20</b> Yoga P. Ebert St.Theresia Kindergarten</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.