



## Information und Anmeldung

Wer das Programm-Angebot „Sport. Spaß. Gesundheit.“ nutzen möchte, muss nicht Mitglied der TSG Tübingen werden. Im neuen Ehrmann-Sportzentrum wird das bereits etablierte Fitness- und Gesundheitsangebot in den städtischen Hallen sinnvoll ergänzt und ausgeweitet. Der Einstieg („Schnupperstunde“) ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren verringern sich entsprechend.

**Leitung:** Oliver Lapaczinski, Elina Gottfried

**Anschrift:** TSG Tübingen 1845 e.V.      **Freibad 3, 72072 Tübingen**

**Tel.:** 07071 8609190      **Fax: 07071 8609194**

**Homepage:** [www.tsg-tuebingen.de](http://www.tsg-tuebingen.de)      **E-Mail: [ssg@tsg-tuebingen.de](mailto:ssg@tsg-tuebingen.de)**

## Fit und Bewegt

Die „Fit und Bewegt“-Kurse berücksichtigen alle Aspekte sportlicher Betätigung: Kräftigung für einen gesunden Körper, Ausdauer für ein starkes Herz, Koordination für den Kopf, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit für einen entspannten Körper und Geist.

**Gemeinsam zum „Rundum-Wohlfühlen“-**

Tag	Zeit	Kurstitel	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	18:30 - 20:00	Allroundsport	Aischbachschule	60 € / 80 €
Mo	19:00 - 20:30	Manpower	Ehrmann-Sportzentrum	Warteliste
Di	18:30 - 20:00	Frauenpower	Aischbachschule	60 € / 80 €
Mi	17:00 - 18:00	Gemeinsam Sport	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €
Mi	18:30 - 19:30	Bewegt im Freien	TSG Sportanlage	40 € / 60 €
Do	20:00 - 21:00	Functional Fitness	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €
Fr	18:30 - 20:00	Fit ins Wochenende	Ehrmann-Sportzentrum	Warteliste

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das so genannte Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Tag	Zeit	Kursstart	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	10:15 - 11:30	08.01.2017 (10x)	Philosophenweg	50 € / 70 €
Mo	19:15 - 20:30	08.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	50 € / 70 €
Di	19:15 - 20:30	09.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	50 € / 70 €
Do	18:00 - 19:15	11.01.2017 (10x)	Philosophenweg	50 € / 70 €
Do	20:00 - 21:15	11.01.2017 (10x)	Egeria	50 € / 70 €

## Faszientraining durch Yin Yoga

Im Yin Yoga werden einzelne Positionen passiv und ganz ohne Kraft lange gehalten und dadurch die Faszien (Bindegewebe) sanft gedehnt. Dieses gezielte Training wirkt sich positiv auf viele wichtige Körperfunktionen aus.

Tag	Zeit	Kursstart	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Di	18:00 - 19:00	09.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €

## Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, meist schwächeren - Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Ausgehend von der Körpermitte („Powerhouse“) werden besonders die Muskeln des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur gekräftigt.

Tag	Zeit	Kursstart	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	18:15 - 19:15	08.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €
Di	10:00 - 11:00	09.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €
Mi	10:00 - 11:00	10.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €
Mi	18:00 - 19:00	10.01.2017 (10x)	Philosophenweg	40 € / 60 €
Do	18:00 - 19:00	11.01.2017 (10x)	Französische Schule	40 € / 60 €

## Rehasport – Rücken und Gelenke

Gezieltes Training, gekräftigte Muskulatur und eine gute Koordination, entlasten das Gelenk. Gelenkschmerzen können reduziert und die Mobilität erhöht werden. Mit abwechslungsreichen Kurseinheiten in der Gruppe zu mehr Lebensqualität.

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	18:00 - 18:50	jederzeit möglich	Uhlandhalle (Sporthalle)	Kostenlos auf ärztliche Verordnung
Mo	19:00 - 19:50	jederzeit möglich	Uhlandhalle (Sporthalle)	Kostenlos auf ärztliche Verordnung
Do	18:00 - 18:50	jederzeit möglich	Ehrmann-Sportzentrum	Kostenlos auf ärztliche Verordnung
Do	19:00 - 19:50	jederzeit möglich	Ehrmann-Sportzentrum	Kostenlos auf ärztliche Verordnung

## Rehasport - Sport nach Krebs

„Sport nach Krebs“ steht allen Frauen offen, die gemeinsam aktiv werden wollen und bei denen von Seiten des Arztes keine Bedenken gegen ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot bestehen. Dabei soll die freudvolle Bewegung im Vordergrund stehen, die gemeinsam mit Entspannungs- und Meditationsübungen zu einem positiven Körper-Erleben und Wohlbefinden beitragen.

Tag	Zeit	Kursstart	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	18:00 - 19:00	jederzeit möglich	Hermann-Hepper	Kostenlos auf ärztliche Verordnung

## Wirbelsäulengymnastik

Beschwerden innerhalb des Bewegungsapparates sind meist auf eine schwach ausgebildete Muskulatur zurückzuführen. Als Konsequenz empfiehlt sich dann nur eine gezielte Gymnastik als ein aktives Bewegungsprogramm für die Wirbelsäule, da sie die Stütze des Körpers darstellt.

Tag	Zeit	Kursstart	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mi	11:00 - 12:00	10.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40€ / 60 €



## Zumba®

Zumba® ist die Zauberformel für die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche und kalorienverbrennende Dance-Party. Im Vordergrund stehen Spaß, gute Stimmung und Bewegung. Die Verbesserung Ihrer Fitness kommt dann von ganz alleine. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	18:00 - 19:00	08.01.2017 (10x)	Hermann-Hepper	40 € / 60 €
Di	20:30 - 21:30	09.01.2017 (10x)	Waldhäuser-Ost	40 € / 60 €
Mi	19:30 - 20:30	10.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €
Do	18:00 - 19:00	11.01.2017 (10x)	Waldhäuser-Ost	40 € / 60 €

## Zumba® All-You-Can-Dance-Paket

Mit diesem Paket können Sie **5 mal** pro Woche Zumba tanzen!

Kosten: TSG: 80 €

Gäste: 120 €



**ZUMBA**  
fitness

## Zumba®-Gold

Zumba®-Gold ist für Personen konzipiert, denen Zumba®-Fitness zu anstrengend ist. Aktive ältere Personen, Schwangere und Neueinsteiger wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness. Zumba®-Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt.

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mi	09:00 - 10:00	10.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €

## Entspannungstraining

Inhalte des Trainings sind das Erlernen verschiedener Entspannungstechniken - sowohl in Ruhe als auch in Bewegung. Schwerpunkte: autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atem-Entspannung, Achtsamkeitsarbeit und Techniken zur Schnell-Entspannung.

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Di	09:00 - 10:00	09.01.2017 (10x)	Ehrmann-Sportzentrum	40 € / 60 €