

## Information und Anmeldung

Wer das Programm-Angebot „Sport. Spaß. Gesundheit.“ nutzen möchte, muss nicht unbedingt Mitglied der TSG Tübingen werden. Der Einstieg („Schnupperstunde“) ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren verringern sich entsprechend. Einige Kurse werden von den Krankenkassen gefördert.

Leitung: Oliver Lapaczinski (Diplom-Sportwissenschaftler)

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

Tel.: 07071 760229 Mobil: 01525 3391841

Homepage: [www.tsg-tuebingen.de/gesundheitsport](http://www.tsg-tuebingen.de/gesundheitsport)

E-Mail: [gesundheitsport@tsg-tuebingen.de](mailto:gesundheitsport@tsg-tuebingen.de)

## Bewegt & fit, rundum

Die „Bewegt & fit“-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	78 €/ 90 €
Mo	20:15 - 21:45	Manpower	Hügelschule	78 €/ 90 €
Di	18:30 - 20:00	Frauenpower	Aischbachschule	78 €/ 90 €
Mi	17:30 - 18:30	Gemeinsam Sport	TSG Sportanlage	52 €/ 52 €
Mi	18:30 - 19:30	Bewegt im Freien	TSG Sportanlage	52 €/ 65 €
Fr	18:30 - 20:00	Fit ins Wochenende	Wildermuth	72 €/ 84 €



## 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. Asanas halten die Muskeln geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch, verbessern geistige Fähigkeiten, entwickeln die Lungenkapazität und stärken die inneren Organe.

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mo	10:15 - 11:30	15.09.2014 (13x)	Philosophenweg	65 €/ 78 €
Di	20:00 - 21:15	16.09.2014 (13x)	Köstlinschule	65 €/ 78 €
Do	18:00 - 19:15	18.09.2014 (12x)	Philosophenweg	60 €/ 72 €
Do	20:00 - 21:15	18.09.2014 (12x)	Egeria	60 €/ 72 €

## Pilates

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

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mi	18:00 - 19:00	17.09.2014 (13x)	Philosophenweg	52 €/ 65 €
Do	18:15 - 19:15	18.09.2014 (13x)	Französische Schule	52 €/ 65 €

## Wirbelsäule, rundum

Tag	Zeit	Kursstart (Termine)	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Mi	10:00 - 11:00	17.09.2014 (13x)	Planet Fitness	52 €/ 65 €

## 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. Hier ist die Möglichkeit gegeben, durch Bewegung, Spiel und Gymnastik, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und funktionellen Einschränkungen entgegenzuwirken. Dabei soll die freudvolle Bewegung im Vordergrund stehen, die gemeinsam mit Entspannungs- und Meditationsübungen zu einem positiven Körper-Erleben und Wohlbefinden beitragen.

(Die Maßnahme ist verordnungsfähig und wird durch die Ersatzkassen des VdAK/AEV **mit 5 € pro Kurseinheit**; somit ist die Teilnahme für die anspruchsberechtigte Versicherte für einen bestimmten Zeitraum kostenfrei.)

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

## „Ihr individuelles Sportangebot“

Auf Nachfrage stellen wir Ihnen gerne ein passendes Sportangebot zusammen: z.B. ein besonderer „Sport-Geburtstag“ oder ein „Gesundheitstag“ für das Unternehmen. Wir organisieren für Sie einen individuellen Sporterlebnistag nach Ihren Wünschen.

Kosten: auf Anfrage

## Überraschungsangebote

Die TSG Tübingen bietet den Jahreszeiten entsprechend verschiedenen Sporttage bzw. –Kurse an. Erkundigen Sie sich auf der Homepage der TSG Tübingen und lassen Sie sich von unseren Angeboten angenehm überraschen ...

**[www.tsg-tuebingen.de](http://www.tsg-tuebingen.de)**

## Zumba®

Zumba® ist die Zauberformel für die von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche und kalorienverbrennende Dance-Party. Sie wollen Zumba tanzen, aber nicht in einem Fitnessstudio, dann sind Sie bei der TSG Tübingen genau richtig. Zumba macht alle glücklich, die Spaß an Bewegung + Musik haben und ihre Fitness verbessern möchten. Nach einem kurzen Warm-Up wird 50 Minuten lang zu lateinamerikanischer Musik Party gemacht. 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	15.09.2014 (13x)	Hermann-Hepper	52 € / 65 €
Di	20:30 - 21:30	16.09.2014 (13x)	Waldhäuser-Ost	52 € / 65 €
Mi	20:15 - 21:15	17.09.2014 (13x)	Philosophenweg	52 € / 65 €
Do	18:30 - 19:30	18.09.2014 (13x)	Waldhäuser-Ost	52 € / 65 €

## Zumba® – All-You-Can-Dance-Paket

Mit diesem Paket können Sie zu jeder Kursstunde kommen und **4 mal** pro Woche (Start: 15.09.2014 Ende 19.12.2014) Zumba tanzen!

Kosten: TSG: 90 €

Gäste: 120 €

## Zumba® Kids

Tag	Zeit	Kursstart	Ort (Sporthalle)	Beitrag TSG/Gäste
Do	16:30 – 17:30	<b>25.09.2014 NEU!</b> <b>Zumba® Kids</b>	TSG Gelände TSG Vereinsraum	48 € / 60 €