

## Kurse im Gymnastikraum/Jahn- turnhalle

### Fitness-Gymnastik 50plus

Dieser Kurs ist für Frauen ab 50 Jahre oder auch für Neu- bzw. Wiedereinsteigerinnen geeignet. Aerobic im Low Impact trainiert Ihre Ausdauer. Die gezielte Gymnastik fördert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und kräftigt die Muskulatur. Mit Hilfe von Entspannungsübungen können Sie vom Alltag abschalten.

Zielgruppe: Für Frauen ab 50 Jahre

Termin: freitags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: 16: 10.00 – 11.00 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs

(Hallenschuhe mit heller/abriebfester Sohle und Isomatte bitte mitbringen)

### Bezuschussung unserer Gesundheits- sportkurse durch die Krankenkasse

#### Neuer Leitfaden Prävention

Der "Leitfaden Prävention" wurde überarbeitet und vom GKV-Spitzenverband beschlossen.

Unter anderem wurden die Erstattungsgrundsätze für Präventions-Kurse neu geregelt.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse ob und in welcher Höhe sie unsere Gesundheitssportkurse bezuschusst.

Kursgebühren:

Trimester I:

nach den Weihnachtsferien bis 30.04. d. J.

Trimester II:

1. Mai d. J. bis zu den Sommerferien

Trimester III:

Schuljahresbeginn bis zu den Weihnachtsferien

<b>Trimesterbeitrag:</b>	<b>provital</b>	<b>städt. Hallen</b>
Premium-Mitglieder:	21,00 €	16,50 €
Basic-Mitglieder:	35,00 €	27,50 €
TSG Mitglieder:	42,00 €	33,00 €
Nichtmitglieder:	70,00 €	55,00 €

**Anmeldungen:** persönlich im TSG-provital, per Mail ([provital@tsg-reutlingen.de](mailto:provital@tsg-reutlingen.de)) oder telefonisch (07121 928939).

#### Wichtiger Hinweis:

Personen, die über 35 Jahre alt sind und länger als 2 Jahre keinen Sport getrieben haben, wird dringend geraten, gemäß den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor Aufnahme des Trainings eine sportärztliche Untersuchung durchführen zu lassen. Die Teilnahme an den Veranstaltungen geschieht auf eigene Verantwortung.



**TSG provital**

# Kursprogramm

## Gesundheitssportkurse

Ringelbachstr. 140

72762 Reutlingen

Telefon 07121 92 89 39

Fax 07121 92 89 81

Mail: [provital@tsg-reutlingen.de](mailto:provital@tsg-reutlingen.de)

## Kurse im Fitnessraum

### Fit ab 50 - Fitnesstraining für Junggebliebene

Gezieltes Muskeltraining an Geräten macht Sie fit für die Alltagsbelastungen.

Zielgruppe: Für alle ab 50 Jahren

Termin: montags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **02**: 8.30 – 9.30 Uhr

Kurs-Nr.: **03**: 9.30 – 10.30 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs

### Mit Krafttraining gegen Atemnot

Das sanfte Krafttraining gleicht muskuläre Dysbalancen aus und wirkt einer Einengung des Brustkorbes entgegen. Das Training verbessert die körperliche Belastbarkeit, die Körperhaltung und die Mobilität für den Alltag.

Zielgruppe: Für Teilnehmer des bisherigen Kurses, der Rehabilitationsgruppe „Lungensport“, sowie ehemalige Teilnehmer

Termin: montags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **04**: 13.55 – 14.55 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs

### Präventives Krafttraining

Durch gezieltes Gerätetraining einseitigen Belastungen entgegenwirken ist das Ziel dieses Kurses.

Zielgruppe: Gesundheitsbewußte, die Beschwerden und Haltungsschwächen vorbeugen wollen.

Termine: mittwochs

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **05**: 08.30 – 09.30 Uhr

Kurs-Nr.: **06**: 09.30 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr.: **07**: 10.30 – 11.30 Uhr

### Präventives Krafttraining

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **08**: 11.30 – 12.30 Uhr

Termin: donnerstags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **13**: 13.50 – 14.50 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs

### Fitness-Zirkel

Mit gerätegestütztem Krafttraining Ihre Fitness stärken.

Zielgruppe: Für alle

Termin: donnerstags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **14**: 19.30 – 21.00 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs

## Kurse in der provital-Gymnastikhalle

### Rücken-Fit

Halten Sie Ihren Rücken fit. In dieser Stunde lernen Sie Stabilisierungsübungen, Kräftigungsübungen für die Muskeln, die Ihre Wirbelsäule stützen kennen. Dehnübungen und Übungen zur Entspannung sind ebenfalls Inhalte des Kurses.

Zielgruppe: Alle die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen

Termin: mittwochs

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **09**: 19.15 – 20.15 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs

Termin: donnerstags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **11**: 09.30 – 10.30 Uhr

Kursleitung: Peter Lemesch

### Wirbelsäulengymnastik

Sie haben öfters einen verspannten Nacken und Beschwerden im Lenden oder Brustwirbelsäulenbereich, dann ist dieser Gymnastikkurs das Richtige für Sie. Kurs zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisierung des Rückens.

Termin: donnerstags

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **12**: 8.30 – 9.30 Uhr

Kursleitung: Peter Lemesch

### AOK-Kurs: Sanftes Rückentraining

Kräftigen und dehnen Sie alle Muskeln, die Ihre Wirbelsäule stützen. Ziel ist ein starker Rücken, der Sie auf Dauer regelrecht entzückt.

Zielgruppe: AOK Mitglieder (Anmeldung über die AOK) und bei freien Plätzen auch andere.  
Bitte im TSG provital anfragen!

Termin: mittwochs

Uhrzeit: Kurs-Nr.: **10**: 20.15 – 21.15 Uhr

Kursleitung: Ingo Ambs