



Söflingen
1864

Gesundheits- und Rehasport

im Sportzentrum der TSG Söflingen

Harthauer Straße 99 · 89081 Ulm-Söflingen

www.tsg-soeflingen.de · gesundheit@tsg-soeflingen.de



**Alle Kurse sind für Mitglieder,
Nichtmitglieder und/oder auf
Verordnungsschein buchbar!**



Wochenplan - Rehabilitationssport

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00		Kurs Nr. 32 Reha Wirbelsäule			
8.30					
9.00		Kurs Nr. 34 Reha Hüfte / Knie	Kurs Nr. 18 Reha Hüfte / Knie	Kurs Nr. 14 Reha Wirbelsäule	Kurs Nr. 90 Reha Lungensport
9.30					
10.00				Kurs Nr. 62 Reha Innere	Kurs Nr. 93 Reha Osteo- porose/Arthrose
10.30					
13.30		Kurs Nr. 76 Reha Lungensport			
14.00					
14.30		Kurs Nr. 77 Reha Lungensport			
15.00			Kurs Nr. 83 Reha Hüfte / Knie	Kurs Nr. 33 Reha Wirbelsäule	
15.30					
16.00			Kurs Nr. 74 Reha Schulter/ Nacken	Kurs Nr. 13 Reha Hüfte / Knie	Kurs Nr. 78 Reha Lungensport
16.30					
17.00	Kurs Nr. 63 Reha Innere		Kurs Nr. 92 Long Covid Lungensport	Kurs Nr. 10 Reha Wirbelsäule	Kurs Nr. 84 Reha Lungensport
17.30		Kurs Nr. 31 Reha Wirbelsäule			
18.00	Kurs Nr. 56 Reha Herzsport	Kurs Nr. 57 Reha Herzsport	Kurs Nr. 79 Reha Herzsport		
18.30					
19.00	Kurs Nr. 61 Reha Herzsport	Kurs Nr. 58 Reha Herzsport	Kurs Nr. 59 Reha Herzsport		
19.30					
20.00		Kurs Nr. 1 Reha Wirbelsäule			
20.30		19.00 - 20.00			

Diese Kurse sind über einen Verordnungsschein der Krankenkasse buchbar.
> siehe Seite 10

Tag / Uhrzeit	Nr.	Kurs	Ort	Trainer/-in
Montag				
17.00 - 18.00	63	Reha Innere	SZ Kuhberg	Brigitte Lumppp
17.30 - 18.30	31	Reha Wirbelsäule "Fit + vital"	ELH ¹	Dorothee Spiertz
18.00 - 19.00	56	Reha Herzsport	SZ Kuhberg	Brigitte Lumppp
19.00 - 20.00	61	Reha Herzsport	SZ Kuhberg	Brigitte Lumppp
Dienstag				
08.00 - 09.00	32	Reha Wirbelsäule	Studio 1	Ariane Ittner
09.00 - 10.00	34	Reha Hüfte/Knie	Studio 6	Sandra Wloka
13.30 - 14.30	76	Reha Lungensport	ELH ¹	Brigitte Lumppp
14.30 - 15.30	77	Reha Lungensport	Studio 6	Brigitte Lumppp
18.00 - 19.00	57	Reha Herzsport	SZ Kuhberg	Carola Friedl
19.00 - 20.00	1	Reha Wirbelsäule/entsp. Rücken	Studio 1	Elke Bannert-Heinze
19.00 - 20.00	58	Reha Herzsport	SZ Kuhberg	Carola Friedl
Mittwoch				
09.00 - 10.00	18	Reha Hüfte/Knie	Studio 2	Ioan Cimpoia
15.00 - 16.00	83	Reha Hüfte/Knie	Studio 2	Ioan Cimpoia
15.30 - 16.30	74	Reha Schulter/Nacken	Studio 1	Gerald Lechner
17.00 - 18.00	92	Long Covid - Lungensport	SZ Kuhberg	Andrea Schmidt
18.00 - 19.00	79	Reha Herzsport	SZ Kuhberg	Andrea Schmidt
19.00 - 20.00	59	Reha Herzsport	SZ Kuhberg	Andrea Schmidt
Donnerstag				
09.00 - 10.00	90	Reha Lungensport	Studio 2	Petra Eberhardt
09.00 - 10.00	14	Reha Wirbelsäule	Studio 1	Ioan Cimpoia
10.00 - 11.00	62	Reha Innere	ELH ¹	Petra Eberhardt
15.00 - 16.00	33	Reha Wirbelsäule	Studio 7	Ioan Cimpoia
16.00 - 17.00	13	Reha Hüfte/Knie	Studio 2	Ioan Cimpoia
16.00 - 17.00	78	Reha Lungensport	Studio 7	Brigitte Lumppp
17.00 - 18.00	84	Reha Lungensport	Studio 3	Brigitte Lumppp
17.00 - 18.00	10	Reha Wirbelsäule	Studio 1	Ioan Cimpoia
Freitag				
10.00 - 11.00	93	Reha Osteoporose/Arthrose	Studio 1	Ioan Cimpoia

¹ ELH = Erwin-Lander-Halle

Hallenplan Sportzentrum Kuhberg:

Halle 3

Kurs Nr. 57 / 58 / 59 / 79 / 92

Halle 4

Kurs Nr. 61 / 63

Halle 5

Kurs Nr. 56

Reha Herzsport:

Die Einteilung übernimmt die Uni Ulm, Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin, Telefon: 0731 / 500-45 350.

Wochenplan - Aquasport

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Kurs Nr. 46 Aqua Fit 07.45 - 08.30		
Kurs Nr. 86 Aqua Fit 09.00 - 09.45			Kurs Nr. 47 Aqua Fit 08.30 - 09.15		Kurs Nr. 88 Aqua Fit 09.00 - 09.45
Kurs Nr. 87 Aqua Jogging 09.45 - 10.30					Kurs Nr. 89 Aqua Jogging 09.45 - 10.30
Kurs Nr. 40 Aqua Joggingr 17.15 - 18.00		Kurs Nr. 28 Aqua Power 17.00 - 17.45			
Kurs Nr. 50 Aqua Fit 18.15 - 19.00		Kurs Nr. 52 Aqua Fit 18.15 - 19.00	Kurs Nr. 43 Aqua Jogging 17.15 - 18.00		
Kurs Nr. 51 Aqua Jogging 19.15 - 20.00		Kurs Nr. 80 Aqua Jogging 19.15 - 20.00	Kurs Nr. 53 Aqua Power 18.15 - 19.00	Kurs Nr. 41 Aqua Fit 18.15 - 19.00	
	Kurs Nr. 45 Aqua Power 19.00 - 19.45	Kurs Nr. 48 Aqua Power 19.30 - 20.15	Kurs Nr. 44 Aqua Jogging 19.15 - 20.00	Kurs Nr. 42 Aqua Jogging 19.15 - 20.00	
		Kurs Nr. 49 Aqua Power 20.15 - 21.00			

Donaubad:

3. Tertial vom 13.09. bis 23.12.2021

14mal · Mitglied 56€ · Nichtmitglied 84€

Das Eintrittsgeld in Höhe von 4€ pro Besuch wird nach Ende des Tertials von der TSG Söflingen berechnet.

Westbad:

Im Westbad werden zusätzliche Kosten für den Eintritt erhoben und müssen vor Ort selbst beglichen werden.

Tag / Uhrzeit	Nr.	Kurs	Ort	Trainer/-in
Montag				
09.00 - 09.45	86	Aqua Fit	Donaubad	Volker Rupp
09.45 - 10.30	87	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Volker Rupp
17.15 - 18.00	40	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Osmay Silva
18.15 - 19.00	50	Aqua Fit	Donaubad	Andrea Greiner
19.00 - 19.45	45	Aqua Power	Westbad	Nadine Barth
19.15 - 20.00	51	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Andrea Greiner
Dienstag				
17.00 - 17.45	28	Aqua Power	Westbad	Nadine Barth
18.15 - 19.00	52	Aqua Fit	Donaubad	Reiner Wolff
19.15 - 20.00	80	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Reiner Wolff
19.30 - 20.15	48	Aqua Power	Westbad	Annika Schlenk
20.15 - 21.00	49	Aqua Power	Westbad	Annika Schlenk
Mittwoch				
07.45 - 08.30	46	Aqua Fit	Donaubad	Volker Rupp
08.30 - 09.15	47	Aqua Fit	Donaubad	Volker Rupp
17.15 - 18.00	43	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Birgit Ulrich
18.15 - 19.00	53	Aqua Power	Donaubad	Birgit Ulrich
19.15 - 20.00	44	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Birgit Ulrich
Donnerstag				
18.15 - 19.00	41	Aqua Fit	Donaubad	Patricia Kuster
19.15 - 20.00	42	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Patricia Kuster
Freitag				
09.00 - 09.45	88	Aqua Fit	Donaubad	Volker Rupp
09.45 - 10.30	89	Aqua Jogging/stabiler Rücken	Donaubad	Volker Rupp

Kontaktdaten:

Tanja Hellmann
0731 / 93 666-14

Montag von 08.00 bis 12.00 Uhr
von 14.00 bis 16.30 Uhr
Mittwoch von 08.00 bis 12.00 Uhr

Mirjam Pongratz
0731 / 93 666-14

Montag von 08.00 bis 12.00 Uhr
Dienstag von 14.00 bis 18.00 Uhr
Donnerstag von 08.00 bis 12.00 Uhr
Freitag von 08.00 bis 12.00 Uhr

E-Mail: gesundheit@tsg-soeflingen.de · www.tsg-soeflingen.de · www.facebook.com/TSG1864

Wochenplan - Gesundheitskurse

Zeit	Montag			Dienstag		
8.00				Kurs Nr. 96 Kraft & Balance Training		
8.30						
9.00		Kurs Nr. 99 Mobility		Kurs Nr. 26 Wirbelsäule Senioren 08.45 - 09.45	Kurs Nr. 6 Wirbelsäule Prävention	Kurs Nr. 91 Wirbelsäule Haltungsschwäche
9.30		Arthroseprophylaxe				
10.00	Kurs Nr. 22 Beckenboden	Kurs Nr. 71 Yoga	Kurs Nr. 24 Wirbelsäule Senioren	Kurs Nr. 75 Yoga 09.00 - 10.30	Kurs Nr. 37 Gesund und Trainiert	
10.30						
11.00						
11.30						
14.00				Kurs Nr. 2 Wirbelsäule Haltungsschwäche	Kurs Nr. 100 Sturzprophylaxe	
14.30						
15.00						
15.30						
16.00	Kurs Nr. 5 Wirbelsäule Haltungsschwäche	Kurs Nr. 101 Yoga mit Baby		Kurs Nr. 15 Wirbelsäule & Stretch	Kurs Nr. 29 Yin Yoga 17.00 - 18.00	Kurs Nr. 39 Beckenboden
16.30						
17.00	Kurs Nr. 4 Wirbelsäule Schongymnastik	Kurs Nr. 102 Yoga für Schwangere		Kurs Nr. 25 Beckenboden / Wirbelsäule	Kurs Nr. 60 Wirbelsäule Prävention	Kurs Nr. 95 Wirbelsäule & Stretch
17.30						
18.00	Kurs Nr. 16 Wirbelsäule Prävention	Kurs Nr. 81 Bewegung bringt Bewegung		Kurs Nr. 54 U50 Gesund und Trainiert		
18.30						
19.00	Kurs Nr. 98 Stabile Mitte Rückentraining	Kurs Nr. 85 Bewegung bringt Bewegung	Kurs Nr. 70 Yoga	Kurs Nr. 55 U50 Wirbelsäule		Kurs Nr. 73 Yoga
19.30						
20.00	Kurs Nr. 66 Yoga 19.00 - 20.15					
20.30						

Mittwoch			Donnerstag		Freitag	
			Kurs Nr. 12 Wirbelsäule Senioren		Kurs Nr. 36 Cardio Fit	Kurs Nr. 103 Stabile Mitte Rückentraining
	Kurs Nr. 35 Entspannung & Meditation				Kurs Nr. 8 Wirbelsäule Haltungsschwäche	Kurs Nr. 23 Beckenboden
			Kurs Nr. 72 Schmerzfrei aus eigener Kraft	Kurs Nr. 19 Wirbelsäule Senioren		
		Kurs Nr. 20 Gesund und Trainiert 09.45 - 11.15	Kurs Nr. 82 Qi Gong			
	Kurs Nr. 38 Indoor Cycling 60+					
				Kurs Nr. 21 Gesund und Trainiert		
			Kurs Nr. 30 Beckenboden für Männer			
			Kurs Nr. 27 Mobility Rücken			
Kurs Nr. 17 Wirbelsäule Senioren		Kurs Nr. 11 Wirbelsäule Prävention				
Kurs Nr. 67 Yoga 16.45 - 18.00	Kurs Nr. 97 Wirbelsäule Prävention	Kurs Nr. 3 Wirbelsäule Haltungsschwäche			Kurs Nr. 9 Wirbelsäule Schongymnastik	
		Kurs Nr. 68 Yoga 18.15 - 19.30	Kurs Nr. 64 Yoga 18.15 - 19.30	Kurs Nr. 7 Wirbelsäule Prävention	Kurs Nr. 94 Wirbelsäule Prävention	
			Kurs Nr. 69 Yoga			

Wochenplan - Gesundheitskurse

Tag / Uhrzeit	Nr.	Kurs	Ort	Trainer/-in
Montag				
09.00 - 10.00	99	Mobility Arthroseprophylaxe	Studio 7	Enzo Masaracchio
10.00 - 11.00	22	Beckenboden	Studio 7	Enzo Masaracchio
10.00 - 11.00	24	Wirbelsäule Senioren	Studio 1	Ioan Cimpoia
10.00 - 11.30	71	Yoga	Studio 5	Anna Schreiber
16.00 - 17.00	5	Wirbelsäule Haltungsschwäche	Studio 1	Ioan Cimpoia
16.00 - 17.00	101	Yoga mit Baby	Studio 2	Sabine Haußmann
17.00 - 18.00	102	Yoga für Schwangere	Studio 2	Sabine Haußmann
17.00 - 18.00	4	Wirbelsäule Schongymnastik	Studio 1	Ioan Cimpoia
18.00 - 19.00	16	Wirbelsäule Prävention	Studio 1	Ioan Cimpoia
18.00 - 19.00	81	Bewegung bringt Bewegung	Studio 2	Renate Gebhard
19.00 - 20.00	85	Bewegung bringt Bewegung	Studio 2	Renate Gebhard
19.00 - 20.00	70	Yoga	Studio 5	Anke Holster-Fabian
19.00 - 20.00	98	Stabile Mitte - Rückentraining	Studio 1	Claudia Schreiber
19.00 - 20.15	66	Yoga	SZ Kuhberg	Stefanie Mästle
Dienstag				
08.00 - 09.00	96	Kraft & Balance Training	Studio 6	Sandra Wloka
08.45 - 09.45	26	Wirbelsäule Senioren	Studio 7	Volker Rupp
09.00 - 10.00	6	Wirbelsäule Prävention	Studio 1	Ariane Ittner
09.00 - 10.30	75	Yoga	Studio 3	Stefanie Mästle
10.00 - 11.00	37	Gesund und Trainiert	Studio 1	Gábor Czakó
14.00 - 15.00	100	Sturzprophylaxe	Studio 7	Enzo Masaracchio
14.00 - 15.00	2	Wirbelsäule Haltungsschwäche	Studio 1	Ioan Cimpoia
16.00 - 17.00	15	Wirbelsäule & Stretch	Studio 1	Frederike Paiss
17.00 - 18.00	29	Yin Yoga	Sportopia-Halle	Kathrin Maier
17.00 - 18.00	25	Beckenboden/Wirbelsäule	Studio 1	Frederike Paiss
17.00 - 18.00	60	Wirbelsäule Prävention	Studio 7	Ioan Cimpoia
18.00 - 19.00	54	U50 Gesund und Trainiert	Studio 2	Franziska Weidle
19.00 - 20.00	55	U50 Wirbelsäule - Fit im Beruf	Studio 2	Franziska Weidle
Mittwoch				
08.30 - 09.15	35	Entspannung und Meditation	Sportopia-Halle	Kathrin Maier
09.00 - 10.00	91	Wirbelsäule Haltungsschwäche	Studio 6	Renate Gebhard
09.45 - 11.15	20	Gesund und Trainiert	ELH ¹	Volker Rupp
10.15 - 11.00	38	Indoor Cycling 60+	Studio 3	Ioan Cimpoia
16.00 - 17.00	39	Beckenboden ²	Studio 6	Diane Krips
16.00 - 17.00	17	Wirbelsäule Senioren	Studio 2	Ioan Cimpoia
16.30 - 17.30	11	Wirbelsäule Prävention	Studio 1	Gerald Lechner
16.45 - 18.00	67	Yoga	SZ Kuhberg	Inge Kühn-Baumann
17.00 - 18.00	95	Wirbelsäule & Stretch	Studio 3	Gábor Czakó
17.30 - 18.30	3	Wirbelsäule Haltungsschwäche	Studio 1	Gerald Lechner
17.30 - 18.30	97	Wirbelsäule Prävention	Sportopia-Halle	Ioan Cimpoia
18.15 - 19.30	68	Yoga	SZ Kuhberg	Inge Kühn-Baumann
18.30 - 20.00	73	Yoga	Sportopia-Halle	Anna Schreiber

Tag / Uhrzeit	Nr.	Kurs	Ort	Trainer/-in
Donnerstag				
08.00 - 09.00	12	Wirbelsäule Senioren	Studio 7	Volker Rupp
09.30 - 10.30	72	Schmerzfrei aus eigener Kraft	Studio 5	Christian Ventura
10.30 - 11.30	82	Qi Gong	Studio 5	Christian Ventura
10.00 - 11.00	19	Wirbelsäule Senioren	Studio 1	Ioan Cimpoaia
14.00 - 15.00	21	Gesund und Trainiert	Studio 7	Ioan Cimpoaia
14.30 - 15.30	30	Beckenboden Männer	Studio 1	Nadine Mangold
15.30 - 16.30	27	Mobility Rücken	Studio 1	Nadine Mangold
18.00 - 19.00	7	Wirbelsäule Prävention	Studio 3	Frederike Paiss
18.15 - 19.30	64	Yoga	SZ Kuhberg	Inge Kühn-Baumann
19.30 - 20.30	69	Yoga	Studio 5	Yvonne Graf
Freitag				
08.00 - 09.00	36	Cardio Fit	Studio 3	Gábor Czako
08.00 - 09.00	103	Stabile Mitte - Rückentraining	Studio 2	Annika Schlenk
09.00 - 10.00	8	Wirbelsäule Haltungsschwäche	Studio 1	Ioan Cimpoaia
09.00 - 10.00	23	Beckenboden	Studio 7	Nadine Mangold
17.00 - 18.00	9	Wirbelsäule Schongymnastik	Studio 1	Claudia Schreiber
18.00 - 19.00	94	Wirbelsäule Prävention	Studio 1	Claudia Schreiber

¹ ELH = Erwin-Lander-Halle ² Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode®

Offizieller Gesundheitspartner der **TSG** Söflingen 1884

AOK

GESUNDNAH

Damit sich Ärzte noch besser um Sie kümmern.

Mit dem AOK-Hausarztprogramm und dem AOK-Facharztprogramm bieten wir Ihnen beste Voraussetzungen für eine optimale medizinische Versorgung: Eine ausführlichere Beratung, eine ganzheitlich und individuell auf Sie abgestimmte Behandlung, kürzere Wartezeiten und vieles mehr. Näheres in jedem AOK-KundenCenter und unter aok.de/bw

Foto: peterheck.de

Rehabilitationssport über einen Verordnungsschein

Voraussetzung für Ihre Teilnahme:

Sie benötigen einen Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport, der von Ihrem Hausarzt / Facharzt ausgefüllt wird. Der Antrag enthält Ihre Diagnose und die Art und Anzahl der wöchentlichen Übungsstunden. Die verordnete Anzahl muss in einem festgelegten Zeitraum in Anspruch genommen werden. Nach erfolgter Verordnung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse und lassen sich diese genehmigen. Der Rehasport wird in der Regel für 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten genehmigt.

Die Kurse können auch als Selbstzahler belegt werden. Unsere Rehabilitationssportangebote sind Langzeitangebote, sodass der Einstieg in bestehende Angebote nach Absprache jederzeit möglich ist. Nach Beendigung der Kostenübernahme für Rehabilitationssport durch die Krankenkasse beraten wir Sie gerne, wie Sie Ihren Kurs als Selbstzahler fortführen können.



Die Ziele der Rehasportgruppen sind:

- Training des Herz-Kreislauf-Systems und Verbesserung der Ausdauer (je nach Gruppe)
- Aufbau von Muskelkraft
- Erlangen einer neuen Körperwahrnehmung
- Schulung von Koordination und Beweglichkeit
- Entspannungsübungen, Abbau von Ängsten
- Erleichterung des Alltags- und Berufslebens
- Schulung zur Lebensstiländerung
- Austausch mit anderen Betroffenen

Folgenden Themenschwerpunkten bieten wir an:

- Beckenboden Training (Senkungs- und Prostataproblemen, Belastungsinkontinenz)
- Long Covid - Lungensport
- Reha Herzsport
 - Koronarer Herzkrankheit und stabile Angina Pectoris
 - nach Herzinfarkt
 - Bypassoperationen, Ballondilatation und Stentimplantation
 - Herzklappenfehler/Herzklappenoperation
 - Schrittmacher- und Defibrillatorimplantation
 - Herzinsuffizienz
 - Periphere Verschlusskrankheiten
- Reha Hüfte/Knie
- Reha Innere
- Reha Lungensport (Asthma, COPD-Patienten sowie bei Lungenemphysem)
- Reha Osteoporose/Arthrose
- Reha Schulter/Nacken
- Reha Wirbelsäule

Fitness-Studio

Kombiangebot: Gesundheitssport plus Fitness-Studio

Nur für Mitglieder der TSG Söflingen zu einem ermäßigten Monatsbeitrag von 18 € zzgl. einer einmaligen Aufnahmegebühr von 13 €.

Gilt nicht für Mitglieder oder Nichtmitglieder, die auf Verordnungsschein im Gesundheits- und Rehasportbereich trainieren.

Das Fitness-Studio bietet Ihnen moderne Fitnessgeräte sowie qualifizierte Betreuung durch unser Fitness-Trainerteam. Sie werden über die verschiedenen Trainingsformen, Vertragsarten und Preise am Check-In informiert. Gerne können Sie einen Termin für ein kostenloses Probetraining vereinbaren, bei dem ein individuell, auf Ihre Wünsche und physischen Voraussetzungen, abgestimmter Trainingsplan erstellt wird.

Öffnungszeiten Fitness-Studio / Check-In:

Sommer (vom 01.04. bis 30.09.)

Montag, Mittwoch, Freitag	07.00 - 22.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	08.00 - 22.00 Uhr
Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr

Winter (vom 01.10. bis 31.03.)

Montag, Mittwoch, Freitag	07.00 - 22.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	08.00 - 22.00 Uhr
Samstag	14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	09.00 - 13.00 Uhr

Preise und Tertiäle (Stand: 01.09.2021)

3. Tertial vom 13.09. bis 23.12.2021

<u>14mal</u>	<u>Mitglied</u>	<u>Nichtmitglied</u>
45 Minuten	35 €	70 €
60 Minuten	49 €	98 €
90 Minuten	63 €	126 €

1. Tertial vom 10.01. bis 08.04.2022

<u>10mal</u>	<u>Mitglied</u>	<u>Nichtmitglied</u>
45 Minuten	30 €	60 €
60 Minuten	42 €	84 €
90 Minuten	54 €	126 €

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

Unsere lizenzierten Trainer/innen und Übungsleiter/innen:

Elke Bannert-Heinze	Kathrin Maier
Nadine Barth	Nadine Mangold
Ioan Cimpoia	Enzo Masaracchio
Gábor Czakó	Stefanie Mästle
Petra Eberhardt	Frederike Paiss
Carola Friedl	Volker Rupp
Renate Gebhard	Andrea Schmidt
Yvonne Graf	Anna Schreiber
Andrea Greiner	Claudia Schreiber
Sabine Haußmann	Annika Schlenk
Ariane Ittner	Osmay Silva
Diane Krips	Dorothee Spiertz
Inge Kühn-Baumann	Birgit Ulrich
Patricia Kuster	Christian Ventura
Gerald Lechner	Franziska Weidle
Brigitte Lumpf	Sandra Wloka
	Reiner Wolff

JOGGING[®]

Brot & Brötchen



ICH BIN JOGGER AUS LEIDENSCHAFT

WEIL BANANEN NICHT NUR AUF BÄUMEN WACHSEN!

Kursbeschreibungen

Aqua Fit

Aqua Fit ist das optimale gelenkschonende Training zur Verbesserung der Ausdauer, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Kräftigung der Muskulatur. Das Training wird im stehiefen Wasser durchgeführt und ist durch den Wasserauftrieb besonders schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben.

Aqua Jogging / stabiler Rücken

Nur für Schwimmer. Im Vordergrund stehen Freude und Spaß an der Bewegung. Für eine maximale Entlastung der Gelenke findet das Training ohne Bodenkontakt statt.

Aqua Power

Nur für Schwimmer. Fitnesstraining für den ganzen Körper unter Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule. Das Element Wasser eignet sich hervorragend als spielerische Komponente zur Steigerung von Kraft, Koordination und Ausdauer.

Beckenbodentraining

Das Beckenbodentraining versteht sich als ganzheitlich therapeutisches Maßnahmenpaket zur Prävention und Verbesserung eines zu schwachen Beckenbodens. Dies können Rückenbeschwerden, fehlende Wirbelsäulenstabilität, Senkungs- und Prostataprobleme sein. Ebenso ist es ein gezieltes Aufbautraining nach Geburten und Operationen des Unterleibes.

Für Einsteiger:

Kurs 29 / 35²

Für Fortgeschrittene:

Kurs 22 / 23 / 25 / 27 / 30 (Männer) / 39²

² Beckenbodentraining nach der Franklin-Methode®

Cardio Fit

Dieses Training teilt sich in ein präventives Herz-Kreislauftraining sowie einem Ganzkörperkräftigungstraining mit Koordinations- und Dehnübungen auf und ist für alle Altersklassen sowie für Frauen und Männer geeignet.

Bewegung bringt Bewegung

Der Weg ist das Ziel! Damit die Fitness „Ü60“ noch passt, starten wir rechtzeitig mit 50 plus. Beweglich bleiben ohne Hüpfen und Springen. Mit abwechselnden Kleingeräten, die motivieren und Freude machen, wie zum Beispiel Bällen, Brasil's, Hanteln, Gummibändern, Flexibar oder Aero-Steps, trainieren wir fließend Bewegungsverbindungen mit Musik, auch mal im ¾-Takt. Gleichgewicht, Koordination und auch das achtsame Erspüren des Körpers sind wichtige Bestandteile dieser Sportstunde.

Entspannung und Meditation

Meditationspraxis und Atemübungen bringen mehr innere Ruhe, Stabilität, starke Nerven, mehr Leichtigkeit im Leben, stärken das Immunsystem und verschaffen oftmals Klarheit. Die anschließende Tiefenentspannung ermöglicht Körper & Geist sich auszuruhen und sich zu regenerieren um anschließend daraus neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Gesund und Trainiert

Das Ganzkörpertraining fördert die Beweglichkeit, sowie das Herz-Kreislaufsystem und sorgt zudem für die Kräftigung der Muskulatur. Es eignet sich als gesundheits- und fitnesserhaltendes Angebot für alle Altersgruppen sowie für Frauen und Männer.

Kursbeschreibungen

Indoor Cycling 60+

Ein sanftes und motivierendes Herz-Kreislauf-Gruppentraining auf Indoor-Bikes. Insbesondere für Einsteiger und für die Altersgruppe 60+ geeignet! Zu leichter, rhythmischer Musik bewegen Sie sich mit viel Spaß und bei ständiger Pulskontrolle entsprechend Ihrem Leistungsvermögen. Mit diesem Trainingsprogramm erreichen Sie eine optimale Fettverbrennung und der ideale Einstieg in das Ausdauertraining ist gewährleistet.

Kraft & Balance Training

Diese Stunde beinhaltet ein gezieltes und gelenkschonendes Kraftausdauertraining aller großen und wichtigen Muskelgruppen. Zusätzlich wird hier durch ein Balance - und Koordinationstraining (zur Sturzprophylaxe) eine Verbesserung der Bewegungsqualität erlangt. Dieses Training ist für jede Altersklasse geeignet.

Long Covid - Lungensport

Viele Menschen, die mit Corona infiziert waren, leiden auch Monate später an Symptomen wie schneller Erschöpfung und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs soll dazu beitragen die Atmung zu verbessern und das Lungenvolumen wieder zu erhöhen. Des Weiteren wird in dieser Stunde durch Kraft- und Fitnessübungen die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert, um den Alltag- und das Berufsleben zu erleichtern.

Mobility Arthroseprophylaxe

In diesem Kurs wird ein sanftes dreidimensionales Beweglichkeitstraining durchgeführt. Hier werden alle Gelenke mobilisiert und somit Verletzungen und Arthrose präventiv vorgebeugt.

Mobility Rücken

Diese Stunde beinhaltet ein ganzheitliches, fließendes, dreidimensionales Beweglichkeitstraining, auch mit besonderem Fokus auf der Atmung, das zu mehr körperlichem Wohlbefinden im Alltag führt.

Qi Gong

Unter Qi Gong versteht man eine Vielzahl von wertvollen und bewährten Übungsformen in Bewegung und Ruhe, die alle die Verbesserung des Wohlbefindens hin zu mehr Vitalität und Ausgeglichenheit als Ziel haben. Ihre wohltuende Wirkung ist für alle geeignet, die sich etwas Zeit für sich selbst und ihre Gesundheit nehmen wollen. Die Übungen werden meist im Stehen oder auch sitzend ausgeübt und sind durch langsame, achtsame Bewegungen charakterisiert.

Reha Herzsport

Zielgruppe sind Patienten mit koronaren Herzerkrankungen wie nach Myokardinfarkt, einer Bypass-Operation, Koronardilatation oder bei stabiler Angina Pectoris. Therapieziele sind die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Steigerung der Lebensqualität sowie die Verbesserung des Risikoprofils. Die Leistungsfähigkeit wird von einem Arzt beurteilt und betreut.

Kursbeschreibungen

Reha Hüfte / Knie

Diese Stunde ist speziell für Teilnehmer nach Hüftoperationen, bei Kniearthrose und Beinfehlstellungen geeignet. Durch spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen soll die Bewegungsqualität verbessert und Beschwerden gelindert werden. Aufgrund einer kleinen Gruppenstärke von maximal 8 Teilnehmern und einer individuellen Betreuung wird eine Zuzahlung von 5 € pro Stunde erhoben.

Reha Innere

Gemeinsam mit Gleichgesinnten liegt in dieser Bewegungstherapie der Schwerpunkt auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Durch das gemeinsame Training und Kontrolle von Puls und Blutdruck wird in jeder Kursstunde das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung gestärkt. Diese Kurse sind vor allem für Diabetiker und Herzsportpatienten, die keine ärztliche Betreuung mehr benötigen, geeignet.

Reha Lungensport

Erkrankungen der Lunge schließen Sport nicht aus - ganz im Gegenteil! Ein gezieltes Training der Atemhilfsmuskulatur macht die Atmung effizienter. Durch Kräftigungsübungen der großen Muskelgruppen nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit zu und das Körperbewusstsein wird verbessert.

Reha Schulter/Nacken

Während des Kurses korrigieren wir gemeinsam die Haltung von Kopf- und Schultergürtel, lösen Verspannungen und kräftigen abgeschwächte Muskelpartien.

Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung soll dem Nackenschmerz dauerhaft vorgebeugt werden. Besonders Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit können dauerhaft von dieser speziellen Halswirbelsäulengymnastik profitieren.

Reha Wirbelsäule

Diese Stunde ist speziell für Teilnehmer mit Problemen der Muskulatur in den Bereichen Rücken, Schulter und Nacken. Übungen zur Lockerung und Kräftigung sollen die Bewegungsqualität verbessern und Beschwerden lindern. Ebenso sollen praktische Tipps ein Umdenken für den Alltag bewirken.

Reha Wirbelsäule "Fit + vital"

In Kombination mit den Übungen aus der Reha Wirbelsäule ist dies ein abwechslungsreiches Training gepaart aus Ausdauerelementen, Koordinationsübungen und kognitiven Training nach der Link Moves Methode.

Schmerzfrei aus eigener Kraft

Da der Großteil aller Schmerzen mit angespannten und verkürzten Muskeln und Faszien in unserem Körper zu tun haben, die oftmals durch einseitige Bewegungsmuster in unserem Alltag bedingt sind, dehnen und lösen wir in diesem Kurs spezifisch von Kopf bis Fuß alle Problemzonen und Engpässe im Gewebe auf. Als Methoden nutzen wir Liebscher und Bracht Engpassdehnungen sowie sanfte Griffe aus dem Japanischen Heilströmen.

Stabile Mitte - Rückentraining für den Alltag

Der Rumpf ist nicht nur die Verbindung zwischen Kopf, Armen und Beinen, sondern auch hauptverantwortlich dafür, dass wir unsere Arme und Beine bewegen, aufrecht stehen und gehen können. Durch Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung wollen wir in diesem Kurs unseren Rumpf und Rücken trainieren. Übungen mit und ohne Kleingeräten, die alleine, zu zweit oder im Team ausgeführt werden, sollen zur Erarbeitung und Festigung der „stabilen Mitte“ dienen, Schmerz vorbeugen oder bestehende Rückenbeschwerden lindern.

Sturzprophylaxe

Durch ein gezieltes neuromuskuläres Training werden funktionelle koordinative Alltagsbewegungen ausgeführt, um damit optimale Verletzungsprophylaxe und Sturzprävention zu betreiben. Dieses ganzheitliche Training beinhaltet: Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Reaktion, Orientierung und Wahrnehmung.

U50 Gesund und Trainiert

Dieses Ganzkörpertraining soll dazu beitragen fit im Alltag zu sein und zu bleiben. In dieser Stunde steht die Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur im Vordergrund. Unterschiedliche Gerätschaften wie z.B. Hanteln und Tubes sorgen für ein abwechslungsreiches und effizientes Training.

U50 Wirbelsäule - Fit im Beruf

Bewegungsmangel am Arbeitsplatz sowie Fehlbelastungen der Wirbelsäule führen oft zu muskulären Dysbalancen, die wiederum

Rückenbeschwerden hervorrufen.

Das Ziel dieser Stunde ist die Rumpfvor allem die Stütz-muskulatur zu trainieren, um schädlichen Alltagsbelastungen entgegenzuwirken bzw. diese vorzubeugen.

Wirbelsäulengymnastik

Ein zielgerichtetes Training mit Pezziball, Stäben, Aero-Step sowie Handgeräte um Rückenschmerzen vorzubeugen. Ebenso sollen praktische Tipps für den Alltag ein Umdenken bewirken. Um allen gerecht zu werden, gibt es verschiedene Stufen:

- **Haltungsschwäche**

Speziell geeignet für Teilnehmer mit leichten, aber erkennbaren muskulären Dysbalancen und Insuffizienzen, die weniger sportlich geübt sind.

- **Prävention**

Für Teilnehmer, die sich körperlich fit halten wollen. Vorbeugend gegen Rückenbeschwerden und Nackenverspannungen.

- **Senioren**

Die Übungen sind speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und zielen vor allem darauf Muskeln und Gelenke in ihrer Funktionsfähigkeit zu erhalten und zu stärken damit Ihnen auch weiterhin viel Kraft, Beweglichkeit und Mobilität gegeben ist.

- **Schongymnastik**

Für Teilnehmer, die nur leichte oder kleine Probleme mit der Wirbelsäule haben.

- **Stretch**

Durch gezielte Kräftigung der geschwächten Rückenmuskulatur werden Beschwerden verhindert, minimiert, oder sogar beseitigt. Durch harmonische, langsame Dehnübungen aller verkürzten Muskelgruppen verstärkt sich die Körperwahrnehmung und bringt uns in eine entspannende Bewusstseins-ebene.

Yoga

Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele harmonisierend und verbindend. Durch Yoga entsteht eine innere, emotionale Ausgeglichenheit, geistige Ruhe und Zufriedenheit. Zudem verbindet Yoga körperliche Anstrengung mit bewusster Atmung und tiefer Entspannung.

Yin Yoga

Yin Yoga schenkt durch seine Langsamkeit tiefe Entspannung und Regeneration auf allen Ebenen. Es kann auch meditativ wirken und es können Verspannungen in Muskeln und Faszien gelöst werden. Yin Yoga fördert die Achtsamkeit gegenüber unserem Körper.

Yoga mit Baby

Stellt Sie der Alltag mit Ihrem Baby vor ganz viele neue Herausforderungen? Fühlen Sie sich müde und erschöpft? Das geht vielen Müttern so und Sie sind damit nicht allein. Ziel des Kurses ist es, dass Sie körperlich, mental und emotional wieder zu Kräften kommen, sich entspannen und Ihr Selbstvertrauen stärken

Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft bietet die wundervolle Möglichkeit, in geschütztem Raum, dem Wunder der Schwangerschaft und des Gebärens, mit Hingabe, Achtsamkeit, und Zeit zu begegnen. Du lernst spezifische Bewegungen und Haltungen (Asanas), die dir während der Geburt Erleichterung verschaffen. Die Atemübungen, die speziell auf die Bedürfnisse der Schwangerschaft und Geburt abgezielt sind, helfen dir das Vertrauen in deine eigene Kraft zu entwickeln!



Neu: Studio 7



Studio 1



Studio 2

Neu bei der TSG Söflingen: Physiotherapie Andreas Lacher



Wir freuen uns sehr Andreas Lacher mit seiner eigenen Physiopraxis ab Oktober 2021 auf unserem Gelände begrüßen zu dürfen und wünschen ihm einen guten Start.

- staatlich geprüfter Physiotherapeut
- Manualtherapeut
- Sportphysiotherapeut
- Sports Manual Therapy Certified
- 20jährige Tätigkeit im Bereich Profi- und Leistungssport als hauptverantwortlicher Physiotherapeut bei ratiopharm Ulm Basketball

Weitere Informationen unter: www.physio-lacher.de

Kontakt:

E-Mail: info@physio-lacher.de

Telefon: 0731 / 96 910 505

Mobil: 01511 / 13 37 777

PHYSIOTHERAPIE



ANDREAS LACHER

Neueröffnung

WWW.PHYSIO-LACHER.DE

Harthäuser Str. 95
89081 Ulm

Anmeldung Gesundheits- und Rehasport

Turn- und Sportgemeinde (TSG) Söflingen 1864 e.V.

Harthäuser Straße 99 · 89081 Ulm

Telefon: **0731 / 93 666-14** · Fax: **0731 / 93 666-23**

E-Mail: **info@tsg-soeflingen.de**

www.tsg-soeflingen.de · www.facebook.com/TSG1864

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE 82 ZZZ 00000157961

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Gesundheits- und Rehasport der TSG Söflingen 1864 e.V.. Ich erkenne die Vereinssatzung an und gebe die Einwilligung gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner personenbezogenen geschützten Daten. Zudem erkenne ich die aktuelle Beitragsordnung des Hauptvereins an. Ebenso stimme ich den Nutzungsbestimmungen der TSG Söflingen zu.

Die Anmeldung für Kurse im Gesundheits- und Rehasport verlängert sich automatisch für das folgende Tertial. Eine schriftliche Abmeldung ist bis 4 Wochen vor Tertialende möglich. Die Rückerstattung der Kursgebühr ist verwaltungstechnisch nicht möglich.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Kurs Nr. _____ Kurs Nr. _____ Kursbeginn _____

Mitglied der TSG Nichtmitglied

Angaben zur Person / zum Zahlungspflichtigen:

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

E-Mail Adresse

Ort

Datum

Unterschrift Zahlungspflichtige/r

Hinweise:

- Die Angaben der IBAN und BIC/SWIFT-Nummern sind zwingend erforderlich.
- Eine Rückgabe des Lastschriftmandats an die TSG Söflingen 1864 e.V. ist nur im Original, nicht jedoch als Fax oder E-Mail zulässig.
- Es kann nur ein Lastschriftmandat bzw. eine Kontoverbindung hinterlegt werden.
- Abbuchungen von einem Sparbuch sind nicht möglich.

Teilnahme über einen Verordnungsschein Rehabilitation:

Ab dem Jahr 2021 ist eine Mindestteilnahme erforderlich.

- 3. Tertial 2021: mindestens an 10 von 14 Terminen
 - 1. Tertial 2022: mindestens an 8 von 12 Terminen
 - 2. Tertial 2022: mindestens an 8 von 12 Terminen
- Sollten weniger Termine als die geforderte Mindestteilnahme wahrgenommen werden, wird die Differenz berechnet.

Ich ermächtige/wir ermächtigen die TSG Söflingen 1864 e.V. Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die TSG Söflingen 1864 e.V. auf mein/unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen.

Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das SEPA-Lastschriftmandat gilt für folgende Zahlungen:

(bitte ankreuzen)

Gebühren Gesundheits- und Rehasport

Angaben zum Kontoinhaber:

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Geburtsdatum

Telefon

DE

IBAN

BIC / SWIFT

Unterschrift Kontoinhaber/in

No more Sport alone!

Endlich wieder ab ins Fitness-Studio.

Power-Preise Jetzt zuschnappen!



Warum zu viel bezahlen?

Unschlagbar und einzigartig in Preis und Leistung.
Sehen Sie selbst:

Über 40 Sport-Kurse

25€ pro Monat
Flatrate

17€

pro Monat
bei 1 Sportkurs
pro Woche*

EMS Training 10 Einheiten

150€*

Fitness-Studio-Beitrag pro Monat

28€*

100 Gesundheits- und Reha-Sport-Kurse pro Woche

Trainieren über Verordnungsschein? JA!

Profi-Qualität ist für uns selbstverständlich.

Trainieren Sie mit ausgebildeten Trainern und Physiotherapeuten.

Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis.

Top Trainer

Top Angebote

Top Qualität

Top Verein

Absolut ALLES was das gesunde Herz begehrt unter einem Dach. www.tsg-soeflingen.de



TSG Söflingen 1864 e.V.

Geschäftsstelle · Harthäuser Str. 99 · 89081 Ulm

Telefon 0731 / 93 666-0 · Telefax 0731 / 93 666-23

info@tsg-soeflingen.de · www.tsg-soeflingen.de

TSG1864

www.facebook.com/TSG1864