

Neues Sportprogramm



Sport für die Seele

Die Abteilung Rehasport
im **TSV Lustnau 1888**

Neuhaldenstr.12, 72072 Tübingen

Informationen zu den Gruppen:

Sibylle Hornberger: 07071-6399300 (AB)

Homepage: www.psychе-und-sport.de

Tsvl-sport-fuer-die-Seele@gmx.de

unterstützt durch den

Förderverein „Social Sports“ e.V.



Neues Sportprogramm



Sport für die Seele

Die Abteilung Rehasport
im **TSV Lustnau 1888**

Neuhaldenstr.12, 72072 Tübingen

Informationen zu den Gruppen:

Sibylle Hornberger: 07071-6399300 (AB)

Homepage: www.psychе-und-sport.de

Tsvl-sport-fuer-die-Seele@gmx.de

unterstützt durch den

Förderverein „Social Sports“ e.V.



DIENSTAG

Kurs A: Mit Schwung in den Tag

Zeit: **11.00 - 11.50 Uhr**

Ort: **Gymnastikraum des AOK-Gesundheitszentrums**

ÜL: *Hornberger/Brummer*

Leichte Gymnastikgruppe, auch für Einsteiger (E) gut geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Gymnastikübungen, mit und ohne Gerät, leichte Konditions- und Koordinationsübungen, auch etwas Entspannung. (E)

MITTWOCH

Kurs E: Konditionstraining

Zeit: **12.45 - 13.45 Uhr**

Ort: **Planet Fitness, Aischbachstr. 1**

ÜL: *Hornberger u.a.*

→Nur nach Voranmeldung!!

Individuelles Konditionstraining - ohne Reue lautet die Devise. Jeder hat seinen eigenen Plan und kann somit nach seinen Fähigkeiten trainieren. Auch für Ungeübte! Unbedingt saubere Sportkleidung, Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen. (E-TT)

Kurs D: Qi Gong

Zeit: **13.45 - 14.30 Uhr**

Ort: **Planet Fitness, Aischbachstr. 1**

ÜL: *Hornberger*

Leichte und fließende Bewegungen, die, wenn sie beherrscht werden, zur Entspannung beitragen. Hier geht es ruhig zu und ohne Hektik! Wir üben im Stehen. (E)

Kurs C: AKKU-Walking

Zeit: **15.00 - 16.00 Uhr**

Ort: **Tagesstätte AKKU Primus-Truber-Str. 10**

ÜL: *Hornberger*

Einfache 'walking-talking' Gruppe, mit Gymnastik, gut geeignet für Einsteiger und Ungeübte. Wir laufen mit oder ohne Stöcke und in unterschiedlicher Geschwindigkeit an der Steinlach entlang. (*das Angebot ist kostenlos*) (E)

DONNERSTAG

Kurs B: Fitness & Sportspiele

Zeit: **16.00 - 17.30 Uhr**

15.00 Uhr (bitte pünktlich!!!)

Ort: **Prävis-Halle Bismarckstr.142 (Sportspielhalle)**

ÜL: *Baur/Hornberger*

Wir beginnen mit Kleinen Spielen zum Aufwärmen oder zur Schulung von koordinativen Fähigkeiten, sowie einer Einheit Gymnastik (Dehnen und Kräftigung). Danach üben und spielen wir Basketball, Badminton, Volleyball u.a. Auch hier wird Rücksicht genommen auf die unterschiedlichen Voraussetzungen. Wer will kann auch nur an der Gymnastik teilnehmen. (T-TT)

FREITAG

Kurs F: Bewegung mit Genuss

Zeit: **17.30 - 18.15 Uhr**

Ort: **Raum der BWT im UKPP, Osianderstraße**

ÜL: *Brummer/Späth/Hornberger*

Funktionelle Gymnastik mit u. ohne Musik, plus Qi Gong, Entspannung oder Tänze. Diese Gruppe ist etwas geübter und kommt schon auch mal ins Schwitzen. (T)

E= für Einsteiger und Gemütliche

T= für etwas Trainierte und etwas anstrengend

TT= für Leute, die sich auch anstrengen wollen

Befristete Kurse finden Sie auf der homepage!

DIENSTAG

Kurs A: Mit Schwung in den Tag

Zeit: **11.00 - 11.50 Uhr**

Ort: **Gymnastikraum des AOK-Gesundheitszentrums**

ÜL: *Hornberger/Brummer*

Leichte Gymnastikgruppe, auch für Einsteiger (E) gut geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfache Gymnastikübungen, mit und ohne Gerät, leichte Konditions- und Koordinationsübungen, auch etwas Entspannung. (E)

MITTWOCH

Kurs E: Konditionstraining

Zeit: **12.45 - 13.45 Uhr**

Ort: **Planet Fitness, Aischbachstr. 1**

ÜL: *Hornberger u.a.*

→Nur nach Voranmeldung!!

Individuelles Konditionstraining - ohne Reue lautet die Devise. Jeder hat seinen eigenen Plan und kann somit nach seinen Fähigkeiten trainieren. Auch für Ungeübte! Unbedingt saubere Sportkleidung, Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen. (E-TT)

Kurs D: Qi Gong

Zeit: **13.45 - 14.30 Uhr**

Ort: **Planet Fitness, Aischbachstr. 1**

ÜL: *Hornberger*

Leichte und fließende Bewegungen, die, wenn sie beherrscht werden, zur Entspannung beitragen. Hier geht es ruhig zu und ohne Hektik! Wir üben im Stehen. (E)

Kurs C: AKKU-Walking

Zeit: **15.00 - 16.00 Uhr**

Ort: **Tagesstätte AKKU Primus-Truber-Str. 10**

ÜL: *Hornberger*

Einfache 'walking-talking' Gruppe, mit Gymnastik, gut geeignet für Einsteiger und Ungeübte. Wir laufen mit oder ohne Stöcke und in unterschiedlicher Geschwindigkeit an der Steinlach entlang. (*das Angebot ist kostenlos*) (E)

DONNERSTAG

Kurs B: Fitness & Sportspiele

Zeit: **16.00 - 17.30 Uhr**

15.00 Uhr (bitte pünktlich!!!)

Ort: **Prävis-Halle Bismarckstr.142 (Sportspielhalle)**

ÜL: *Baur/Hornberger*

Wir beginnen mit Kleinen Spielen zum Aufwärmen oder zur Schulung von koordinativen Fähigkeiten, sowie einer Einheit Gymnastik (Dehnen und Kräftigung). Danach üben und spielen wir Basketball, Badminton, Volleyball u.a. Auch hier wird Rücksicht genommen auf die unterschiedlichen Voraussetzungen. Wer will kann auch nur an der Gymnastik teilnehmen. (T-TT)

FREITAG

Kurs F: Bewegung mit Genuss

Zeit: **17.30 - 18.15 Uhr**

Ort: **Raum der BWT im UKPP, Osianderstraße**

ÜL: *Brummer/Späth/Hornberger*

Funktionelle Gymnastik mit u. ohne Musik, plus Qi Gong, Entspannung oder Tänze. Diese Gruppe ist etwas geübter und kommt schon auch mal ins Schwitzen. (T)

E= für Einsteiger und Gemütliche

T= für etwas Trainierte und etwas anstrengend

TT= für Leute, die sich auch anstrengen wollen

Befristete Kurse finden Sie auf der homepage!