



Gesundheitssport & Fitness für Erwachsene

TSVE-Sporthalle, Am Niedermühlenhof 3, 33604 Bielefeld

Angebote für Präventionssport

Titel	Zielgruppe	Termine
(1+2) Stärkung konditioneller Fähigkeiten & Entspannung Training zur Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur kombiniert mit verschiedenen Formen des Herz-Kreislauf-Trainings. Schulung der Koordination und Möglichkeiten durch Bewegung dem negativem Stress präventiv entgegen zu wirken.	Männer und Frauen zw. 20 und 60	10:00 Mittwoch (1) 15:00 Mittwoch (2) <i>noch nicht begonnen</i>
(12) Pilates (Sandra) Eine Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination, Ausdauer und Kraft. Trainiert werden die tiefliegenden Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisatoren rund um die Wirbelsäule.	Männer und Frauen zw. 20 und 60	11:00 Dienstag 19.30 Donnerstag <i>Angebote laufen bereits!</i>
(16) Tiefenmuskulatur-Training (Annett) Neben der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur wird die für die Beinachsen- und Hüftgelenkstabilität wichtige Koordination trainiert. Verschiedene Übungen für die Balance und Eigenwahrnehmung des Körpers (Propriozeption) runden das Training ideal ab.	Männer und Frauen zw. 20 und 70	13:00 Freitag <i>noch nicht begonnen</i>
(28) Fitness für den ganzen Körper (Annett) Effektives Training mit und ohne Musik mit dem Ziel der Verbesserung von Kraftausdauer, Bewegungs- und Leistungsfähigkeit.	Männer und Frauen zw. 30 und 60	11:00 Mittwoch <i>noch nicht begonnen</i>
(33) Zumba Fitness (Sandra) Zumba [®] ist ein Fitness-Programm, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann...und das ganz nebenbei auch noch eine Menge Spaß [®] macht. Für Zumba Fitness [®] muss man nicht tanzen können...das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Schritte sind einfach nachvollziehbar und für jeden leicht zu erlernen.	Männer und Frauen	09.30 Donnerstag 10.00 Dienstag 18.30 Donnerstag <i>Angebote laufen bereits!</i>
Yoga (Sandra) Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen, dessen positive Wirkung sich auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen auswirken.	Männer und Frauen	18.00 Freitag <i>(im TSVE-Sportlertreff am Siegfriedplatz)</i> <i>Angebot läuft bereits!</i>
(26) Fit im Leben (Volker) Training aller Muskeln, die uns Halt und Stabilität geben - mit dem Schwerpunkt Bauch, Halswirbelsäule und dem unteren Rücken. Übungen ohne Hüpfen, Springen oder schwieriger Bewegungsabläufe werden mit einem Stretching harmonisch abgeschlossen. Auch Menschen, die schon Probleme mit dem Bewegungsapparat haben, können teilnehmen.	Männer und Frauen zw. 20 und 70	10:00 Samstag <i>noch nicht begonnen</i>

Für Präventionsangebote gilt: Mitgliedschaft in der Gesundheitssport Abteilung des TSVE
 (Monatlicher Grundbeitrag für Erwachsene von 8,00 € plus Zusatzbeitrag von 5,00 € für den Gesundheitssport)

Aktuelles Kursangebot für Mitglieder und Nichtmitglieder

(31) Autogenes Training (Barbara Kühn) <i>Präventionsgeprüftes, evaluiertes Programm des DTB. Bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen. 8 Einheiten zu je 90 Minuten. Kosten: 90 Euro.</i>		17.30 Montag geplant für die 2. Jahreshälfte 2012
--	--	---

Angebote Rehabilitationssport

Rehabilitation Orthopädie I * bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, u.a.	(Nadja)	Bestehendes Angebot	16:30 Montag
Rehabilitation Orthopädie II * bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, u.a.	(Dierk)	Bestehendes Angebot	09:30 Freitag
Rehabilitation Orthopädie IV * bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, u.a.	(Nadja)	Bestehendes Angebot	17:15 Donnerstag
Rehabilitation Orthopädie V * bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, u.a.	(Nadja)	Ab 16.04.12	15:15 Montag
Rehabilitation Neurologie * z.B. Schlaganfall, Parkinson, u.a.	(Nadja)	Bestehendes Angebot	11:15 Montag
Herzsport * bei Erkrankungen am oder im Herzen	(Monika)	Bestehendes Angebot	19.00 Uhr Diesterwegschule
Spiel, Sport & Bewegung bei Diabetes *	(Susanne)	Anmeldung: Tel. 32 94 83 04	13:00 Mittwoch
Sport in der Krebsnachsorge *	(Susanne)	Anmeldung: Tel. 32 94 83 04	10:00 Mittwoch

* Rehabilitationsangebote nur mit ärztlicher Verordnung (Krankenkasse) oder Selbstzahler (Privatversichert)
Benötigen Sie hierzu Beratung, nutzen Sie die offene Sprechstunde oder unsere Bürosprechzeiten.

Auskünfte:

Di. und Do. von 8.00 bis 12.00 Uhr bei Susanne Dieckwisch im Büro der TSVE-Sporthalle oder unter 0521 32 94 83 04 oder susanne@tsve-judo.de

Beratung zum Gesundheitssport bei Dr. Nadja Haverkamp

Jeden 1. Montag im Monat 19.30 – 21.00 Uhr im Büro TSVE-Sporthalle (ab Mai 2012)

Start des jeweiligen Angebots bei sechs verbindlichen Anmeldungen.

Anmeldung telefonisch in unserem Büro der TSVE-Sporthalle
oder per Mail bei susanne@tsve-judo.de.

Wir informieren Sie dann rechtzeitig, wann Ihr Angebot beginnt bzw. wann und wie Sie in ein bestehendes Angebot einsteigen können.