

Gesundheitskurse des TSV Öschelbronn Abteilung Turnen



Fünf Esslinger

nach Dr. med. Runge, Esslingen

Das wissenschaftlich geprüfte Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist für Menschen in der 2. Lebenshälfte konzipiert, um die körperliche Fitness aufzubauen und über Jahrzehnte so lange wie möglich zu erhalten. Gerade im höheren Alter ist es wichtig, fit für den Alltag zu bleiben wie z.B. beim Treppensteigen, Bücken, Aufstehen und sicherem Gehen.

Zum Übungsprogramm gehören Aufbau und Erhalten der Kraft (durch Muskulatur), Schnelligkeit (Reaktion) Balance/Koordination (zum Gehen, Sturzvermeidung) und Beweglichkeit.

Die „Fünf Esslinger“ ist für Senioren, insbesondere für Neu- und Wiedereinsteiger, aber auch für Teilnehmer mittleren Alters, sehr gut geeignet.

Wann: montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Wo: Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn

Kosten: Mitglieder 35€/10x

Nichtmitglieder 50€/10x

Maximus

Eine Alternative zum Fitnessstudio, für Frauen und Männer

Ein Ausdauer- und Krafttraining (fitness- und gesundheitsorientiert) ohne Zusatz von Geräten. Das Körpergewicht und die eigene Muskelkraft stellen den Widerstand dar. Trainiert werden Bauch, Taille, Rücken, Brust, Schultern, Arme und Beine. Es werden verschiedene Übungsvarianten, mit unterschiedlicher Intensität und Zeitmessung, zusammengestellt. Dadurch kann jeder Einzelne nach seinem individuellen Leistungsstand trainieren. Auch die Dehnung der Muskulatur nach den einzelnen Übungen gehört zum Stundenbild dazu.

Wann: mittwochs, 8:30 – 9:30 Uhr

Wo: Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn

Kosten: Mitglieder 20€/10x

Nichtmitglieder 55€/10x

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule kann sich mit Hilfe von Sehnen, Bänder und der Muskulatur in verschiedene Richtungen bewegen (Vor-, Rückneigen, Seitneigen, Drehen). Durch Bewegungsmangel, Fehlhaltung, Überbelastung und muskuläre Dysbalancen kann es zu Rückenbeschwerden kommen.

Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen verbessern die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Verschiedene Handgeräte wie z.B. Bälle, Stäbe, Reifen, Therabänder und Medizinbälle gestalten die Stunde interessant und abwechslungsreich.

Wann: donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Wo: Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn

Kosten: Mitglieder 50€/10x

Nichtmitglieder 55€/10x

Sport nach Krebs

„Uns verbindet unsere Krankheitsgeschichte und wir möchten mit der Bewegung unseren Körper und Geist wieder stärken und für den Alltag fit machen“, das ist die Devise dieses Kurses. Nicht nur Alltagsprobleme lassen sich dadurch besser bewältigen, es wird auch das Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt. Der rege Austausch und das Verständnis der anderen Kursteilnehmer versteht sich von selbst, ebenso die Möglichkeit unbefangenen Fragen zu stellen. Wobei die Krankheit nicht im Vordergrund stehen soll, sondern der Spaß und das Körpergefühl.

Wann: freitags, 17:00 – 18:00 Uhr

Wo: Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn

Kosten: Abrechnung auf Rezept oder pro Stunde 4,00€

Dehn Dich glücklich

Ein Intensivkurs, bei dem die Körperbeweglichkeit wieder erspürt und erlernt wird

Unsere Gelenke dürfen oft nicht zeigen, was sie eigentlich können und versteifen deshalb nach und nach. In einfachen und verständlichen Worten werden in diesem Kurs Strukturformen unseres Körpers erklärt und Übungen gezeigt, die man dann zu Hause selbständig anwenden kann. Die Techniken werden in verschiedenen Positionen ausgeführt und individuell angepasst. Schon nach kurzer Zeit werden Verbesserungen spürbar.

Hierbei handelt es sich um einen Intensivkurs – die Plätze sind begrenzt, max. 5 Kursteilnehmer.

Wann: mittwochs, 9:45 – 10:45 Uhr

Wo: Wilhelm-Hörmann-Halle, Öschelbronn

Kosten: Mitglieder 70€/10x

Nichtmitglieder 100€/10x

Es darf in allen Kursen kostenlos geschnuppert werden.



Nähere Infos und
Anmeldung zu allen
Kursen bei:

Iris Hüge
Telefon: 07032 74460

Iris Hüge ist langjährige und erfahrene Übungsleiterin in unseren Gesundheitskursen. Sie ist sehr engagiert und bildet sich stetig in ihren Bereichen weiter. Sie hat stets ein offenes Ohr für die körperlichen und psychischen Probleme ihrer Kursteilnehmer und geht stets darauf ein und bietet Alternativen an. Mit guter Laune und viel Spaß ist sie bei der Sache und motiviert ihre Kursteilnehmer.