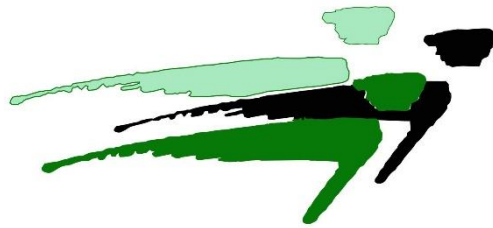


# Gesundheitsprogramm / Kursprogramm der



**TG GEISLINGEN**



**TG Geislingen 1846 e.V.**  
**Jürgen-Klinsmann-Weg 20**  
**73312 Geislingen**  
**Tel. 07331 – 96 111 50**  
**info@tg-geislingen.de**  
**www.tg-geislingen.de**

*2024-01*



# ATP

## AlltagsTrainingsProgramm

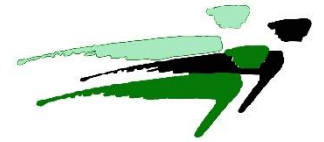
Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist ein Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. unterstützt wird. Der Deutsche Turner-Bund entwickelte gemeinsam mit der BZgA, der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) das standardisierte Trainingsprogramm speziell für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahren, die bisher inaktiv waren, aber in Zukunft ihren Alltag nachhaltig bewegungsaktiver gestalten möchten.

Ziel des ATP ist es, für den Alltag wichtige Fähigkeiten, wie z. B. Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit auch möglichst alltagsnah zu trainieren. Des Weiteren soll es die Teilnehmenden dafür sensibilisieren und sie aktivieren, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen.

Der Kurs ist so angelegt, dass er ohne große Vorbereitung und ohne den Einsatz von Fitnessgeräten direkt umgesetzt werden kann. Gleichzeitig wird erlernt, wie durch Gehen die Ausdauer durch die bewusste Anwendung von Gehvarianten die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert werden kann, Orte bzw. Situationen im persönlichen Alltag effektiv für Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen genutzt werden können.

Gesundheitsprogramm

der



TG GEISLINGEN

### Tipps für den Alltag:

Nutzen Sie die Treppe !

Gehen Sie mehr zu Fuß !

Pflegen Sie Ihren Garten !

Gehen Sie in den  
Arbeitspausen spazieren !

Spielen Sie mit Enkeln,  
Freunden und Bekannten !

Unterbrechen Sie längeres  
Sitzen durch Bewegung !

**Kursleitung:** Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Diplom-Sportlehrerin

**Zielgruppe:** Männer und Frauen ab 55 Jahren

**Kursdauer:** Samstags, 11:00 - 12:00 Uhr, jeweils 10 Mal

**Kursort:** Tegelberghalle Geislingen

**Gebühren:** 40 € bzw. 20 € (für TG-Mitglieder)

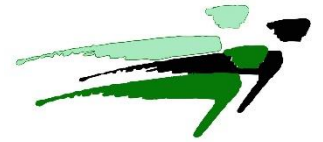
### **Informationen und Anmeldung:**

Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Telefon tagsüber: 07331 - 2004 56, Email: [use@medipha.de](mailto:use@medipha.de)



## Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN



# KAHA®

### Was ist KAHA® ?

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen, Kraft“, ist inspiriert vom Taiji, Qigong, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

### KAHA®

- effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken
- gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität
- Stressabbau, Gefühl von Entspannung, Mobilität und innerer Ruhe
- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen.

### Wie ist das Programm strukturiert?

Grundsätzlich besteht ein Übungsprogramm aus 4 vorchoreografierten zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase.

Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an den Teilnehmer. Jede Bewegung geht fließend in die andere über, d. h. das Flow- Training ist ein tragendes Element des Programms.

Kräftigung

Entspannung

Beweglichkeit

Stabilität

Innere Ruhe

**Kursleitung:** Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Diplom-Sportlehrerin

**Zielgruppe:** Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger, jüngere und ältere Kursteilnehmer mit unterschiedlichem Fitnesslevel, übergewichtige Personen, Leistungsschwächere Personen, Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden

**Kursdauer:** Mittwochs - 19:00 - 20:00 Uhr, jeweils 10 Mal

**Kursort:** Untere Jahnhalle Geislingen

**Gebühren:** TG-Mitgliedschaft oder 52,- € pro 10 Einheiten

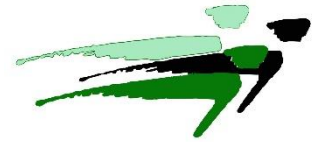
### Informationen und Anmeldung:

Ulrike Schweizer-Ehrhardt, Telefon tagsüber: 07331 - 2004 56, Email: [use@medipha.de](mailto:use@medipha.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

## Aqua- Rückenpower

Bei den Aqua-Rückenpower Kursen werden die spezifischen Eigenschaften des Wassers gezielt genutzt, um mit abwechslungsreichen Übungen die rumpfaufrichtende Muskulatur zu trainieren. Beim Training im Wasser werden die Wirbelsäule und Gelenke stark entlastet und als Nebeneffekt kommt es zu Lockerung von Verspannungen im Nacken und Schulterbereich.

Mit Aqua- Rückenpower Gymnastik mit Musik und wechselnden Belastungsintensitäten werden auch Kleingeräte wie Aqua-Handeln, Aqua- Disks, Pool- Nudeln genutzt werden.

Der Auftrieb des Wassers führt zu einer deutlichen Entlastung des gesamten Bewegungsapparats. Durch den Wasserwiderstand werden alle Körperpartien gleichmäßig trainiert:

1. Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislauf- Systems.
2. Steigerung der Ausdauer.
3. Vorbeugung von Rückenbeschwerden.
4. Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit.
5. Straffung des Bindegewebes.
6. Eine Sportart für Jung und Alt.

**Kursleitung:** Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

**Zielgruppe:** Jedermann

**Kursdauer:** Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr, jeweils 10 Mal

**Kursort:** 5-Täler-Bad Geislingen

**Gebühren:** 61 € bzw. 46 € (für TG-Mitglieder) – Preise incl. Schwimmbad-Eintritt – 10 Mal

**Informationen und Anmeldung:**

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)



Für jedes Alter

Linderung von  
Rückenproblemen und  
Gelenkschmerzen

Ganzkörpertraining

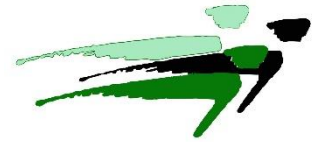
Leichtes Bewegen im  
Wasser

Auch für Nichtschwimmer  
geeignet !



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Aqua-Fitness

Auch für Nichtschwimmer/innen

Ergänzende Übungen im Wasser, auch mit Kleingeräten, unterstützen das intensive Ausdauertraining, ohne Gelenke und die Wirbelsäule zu belasten. Zudem macht das Training mit flotter Musik Spaß. Ein abschließender Dehn- und Entspannungsteil im warmen Wasser rundet das Programm ab.

In Zusammenarbeit

mit der



<b>Kursleitung:</b>	Sandra Spielberger
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann
<b>Kursdauer:</b>	Mittwochs 18:15 - 19:00 Uhr, jeweils 15 Mal
<b>Kursort:</b>	5-Täler-Bad, Geislingen
<b>Gebühren:</b>	54 € Preis ohne Schwimmbad-Eintritt

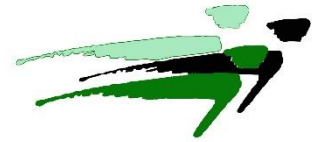
**Informationen und Anmeldung:**

Volkshochschule Geislingen, Tel. 07331 – 24-269, Email: [vhs@geislingen.de](mailto:vhs@geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Walking und Fitness

Sie erlernen die richtige Walktechnik, mit der Sie Ausdauer und Muskulatur auf schonende Art und Weise trainieren. Venen- und Beingymnastik sowie praktische Tipps zu diesem Thema runden das Programm ab. Mit Muskeltraining an Fitnessgeräten, Entspannungsübungen sowie funktioneller Gymnastik mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen in vielfältiger Form halten Sie sich bei uns fit.



WALKING  
UND  
FITNESS

Für jedes Alter  
Ausdauertraining  
und Muskelaufbau  
mit Hilfe von  
Fitnessgeräten

Ganzkörpertraining

BEWEGUNG IST LEBEN

<b>Kursleitung:</b>	Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann
<b>Kursdauer:</b>	Dienstags 09:00 - 11:00 Uhr
<b>Kursort:</b>	TG-Stadion
<b>Gebühren:</b>	62 € bzw. 36 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

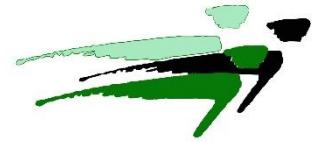
#### Informationen und Anmeldung:

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Wirbelsäulen- gymnastik

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurses dar. Spielerische und abwechslungsreiche Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken tragen dem ganzheitlichen Aspekt eines Rückentrainings Rechnung. Bei alledem stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund. Der Kurs ist besonders für Einsteiger und/oder Ungeübte geeignet.

RÜCKEN-AKTIV  
bewegen statt schonen

Mobilisierung  
Körperwahrnehmung  
Stabilität

Dehnen

Entspannen

Ganzkörpertraining

Auch für Einsteiger

<b>Kursleitung:</b>	Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin		
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann		
<b>Kursdauer:</b>	Kurs 1:	Mittwochs	09:00 – 10:00 Uhr
	Kurs 2:	Mittwochs	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Kursort:</b>	Gymnastikraum Jahnhalle		
<b>Gebühren:</b>	45 € bzw. 30 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten		

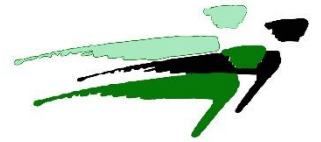
## Informationen und Anmeldung:

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Fit am Morgen

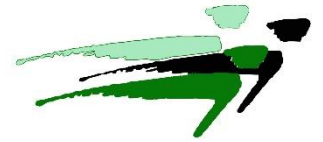
Starten Sie mit „Fit in den Morgen“ frisch in den Tag. Dieser Kurs besteht aus einem Mix von Aerobic, Gymnastik und leichtem Krafttraining sowie entspannenden Übungen für die Seele. Durch viele verschiedene Übungen zu motivierender Musik werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert.

<b>Kursleitung:</b>	Ute Neuburger, Fitnesstrainerin
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann
<b>Kursdauer:</b>	Freitags 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Gymnastikraum Jahnhalle
<b>Gebühren:</b>	52 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

**Informationen und Anmeldung:**

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)





# Fit nach Pilates

Das Matten- und Gymnastiktraining wurde vor über 70 Jahren von Joseph H. Pilates entwickelt und ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint – der Körper wird insgesamt stromlinienförmiger. Die Pilatesmethode ist das Geheimnis von vielen Tänzern und Schauspielern.

**Kursleitung:** Gwen König und Ute Wieselmann

**Zielgruppe:** Jedermann

**Kursdauer:** Montags 20:00 – 21:00 Uhr

**Kursort:** Untere Jahnhalle

**Gebühren:** 52 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

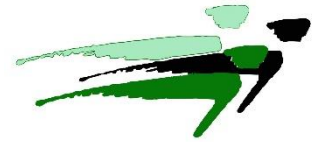
**Informationen und Anmeldung:**

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Fünf Esslinger

Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung... sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.“

Denn: Herz, Muskeln, Knochen, Zuckerspiegel, Darm und natürlich die Seele – sie profitieren von regelmäßiger und richtiger körperlicher Aktivität.

Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das Tempo bestimmen wir mit regelmäßiger und richtiger Bewegung selbst. Es geht beim Üben also nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um „Haltbarkeit“. Mit den „Fünf Esslingern“ werden die wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit.



**Kursleitung:** Erika Schlumpberger-Hofmann, Lizenzierte Übungsleiterin P

**Zielgruppe:** Senioren

**Kursdauer:** Montags 15:00 – 16:00 Uhr

**Kursort:** Gymnastikraum Jahnalle

**Gebühren:** 62 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

**Informationen und Anmeldung:**

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# ZUMBA®-Fitness

Spaß haben und dabei jede Menge Kalorien einfach „wegtanzen“, das ist ZUMBA®.

Das heißt also, dass man bei diesem Workout praktisch nebenbei Kalorien verbrennt, Herz und Kreislauf trainiert und den Körper strafft und formt. Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Samba. Der Kurs eignet sich für Männer und Frauen aller Altersklassen und erfordert keine Vorkenntnisse. Hauptsache: Sie bewegen sich mit viel Spaß zur Musik!

In Zusammenarbeit

mit der



<b>Kursleitung:</b>	Mario Rapisarda, ZUMBA-Instructor
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann
<b>Kursdauer:</b>	Mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr, jeweils 17 Mal
<b>Kursort:</b>	Pestalozzi-Turnhalle
<b>Kursdauer:</b>	Freitags 19:30 – 20:30 Uhr, jeweils 17 Mal
<b>Kursort:</b>	Gymnastikraum der Volkshochschule, Schillerstr. 2, Geislingen
<b>Gebühren:</b>	90,80 € pro Kurs

**Informationen und Anmeldung:**

Volkshochschule Geislingen, Tel. 07331 – 24-269, Email: [vhs@geislingen.de](mailto:vhs@geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Rundumfit: Gymnastik für Jung und Alt, Männlein und Weiblein

Unser Fitnessprogramm, das aus der Skigymnastik hervorgegangen ist, bestreiten wir im Winterhalbjahr von Oktober bis Mai. Die körperliche Fitness erlangen wir mit Kraftschulung, Ausdauertraining und Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen. Das volle Fahrvergnügen genießt nur, wer seine Muskeln gut trainiert hat und beweglich ist: Die sportliche Muskulatur muss aber sorgsam gehegt und gepflegt werden. Deshalb gilt für alle Ski-Stars und solche, die es werden wollen:

Schön im Training bleiben!

<b>Kursleitung:</b>	Sabine Schreitmüller und Uli Sihler
<b>Zielgruppe:</b>	Jedermann
<b>Kursdauer:</b>	Freitags 19:15 Uhr (nur im Winterhalbjahr)
<b>Kursort:</b>	Daniel-Straub-Realschul-Halle
<b>Gebühren:</b>	TG-Mitgliedschaft

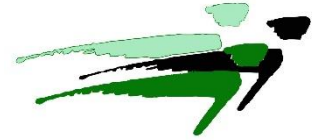
**Informationen und Anmeldung:**

TG-Geschäftsstelle im Eybacher Tal, Tel. 07331 – 96 111 50, Email: [info@TG-Geislingen.de](mailto:info@TG-Geislingen.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Herzsport

Das Programm der Herzsportler umfasst im Wesentlichen folgende Punkte: Leichte Bewegungsphase, Belastungsphase, Ruhe- / Entspannungsphase. Sehr wichtig ist auch das "Pulsen", d. h. dass immer wieder der Puls der Teilnehmer gemessen und festgehalten wird, um eine optimale Trainingsbelastung für die einzelnen Sportler zu gewährleisten. Koronarsport findet immer unter kompetenter ärztlicher Aufsicht statt.



## Reha- Sport

**Kursleitung:** Dr. Stephan Schweizer mit lizenzierten Übungsleitern im Koronarsport

**Zielgruppe:** Patienten mit diagnostizierter Koronarerkrankung

**Kursdauer:** Donnerstags ab 17:45 Uhr

**Kursort:** Wölkhalle

**Gebühren:** In der Regel über Verordnung der Krankenkasse

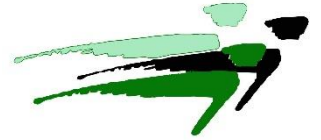
**Informationen und Anmeldung:**

Dr. Stephan Schweizer, Tel. 07331 – 2004 55, Email: [schweizer@medipha.de](mailto:schweizer@medipha.de)



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

# Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, bei der Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Seit Jahrtausenden wird Yoga in Indien praktiziert.

Eine Yogaeinheit besteht aus eine Abfolge von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich positiv auf die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden auswirken.

Ich lade Sie herzlich zu meiner Yogastunde ein und würde mich freuen, Sie begrüßen zu können. Gerne dürfen Sie auch eine kostenlose Schnupperstunde machen.

Namaste

Je mehr Du Deinen Körper beherrschst, desto bewusster wirst Du in Deinem Sein.

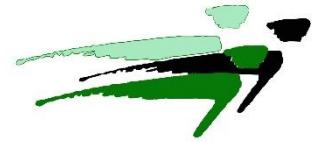
Selvarajan Yesudian



<b>Kursleitung:</b>	Sabine Volk, Yogalehrerin
<b>Zielgruppe:</b>	Junge und alte Yogis Frauen und Männer Anfänger und Erfahrene
<b>Kursdauer:</b>	Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr
<b>Kursort:</b>	TG-Stadion
<b>Gebühren:</b>	79 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

**Informationen und Anmeldung:**

Sabine Volk, Handy: 0176-200 900 30, Email: [sabine-volk@gmx.de](mailto:sabine-volk@gmx.de)



## Sport für Frauen mit Lipödem / Lymphödem

## Sport für Frauen und Männer mit Adipositas

## Sport für Seniorinnen und Senioren

Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten für ein  
gesundes und zufriedenes Leben.

Bedingt durch ein Lipödem / Lymphödem, durch  
zunehmendes Körpergewicht oder durch fortgeschrittenes  
Alter kann körperliche Aktivität zunehmend erschwert  
werden. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke  
werden unbeweglicher.

Wir wollen durch gezielte Gymnastik (nicht am Boden und  
daher für alle Gruppen gleichermaßen geeignet) die  
körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. fördern.

Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

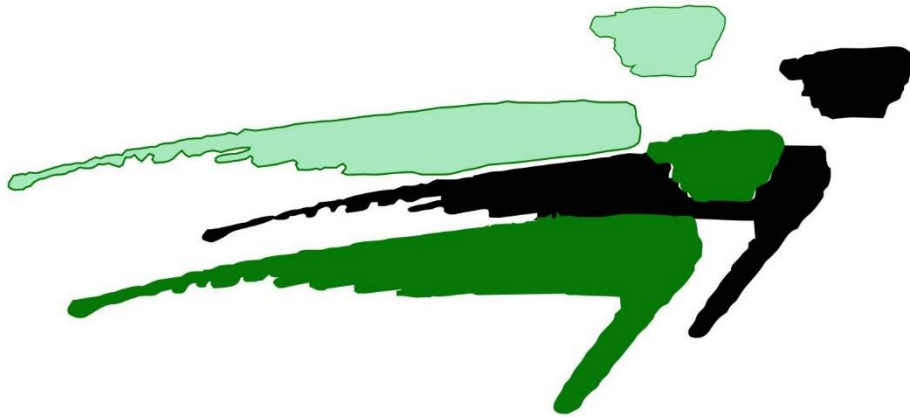
<b>Kursleitung:</b>	Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin und Kursleiterin Gesundheitssport
<b>Zielgruppe:</b>	Siehe oben im Titel, <b>Kursteilnehmer sollten ohne Hilfsmittel gehen können.</b>
<b>Kursdauer:</b>	Freitags 17:45 – 18:45 Uhr
<b>Kursort:</b>	Gymnastikraum der Jahnhalle
<b>Gebühren:</b>	52 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

### Informationen und Anmeldung:

Sibylle Schurr, Email: [sd.schurr@t-online.de](mailto:sd.schurr@t-online.de)

Neu bei  
der TG !

# Gesund und fit mit der



## TG GEISLINGEN

TG Geislingen 1846 e.V.  
Jürgen-Klinsmann-Weg 20  
73312 Geislingen  
Tel. 07331 – 96 111 50  
info@tg-geislingen.de  
www.tg-geislingen.de