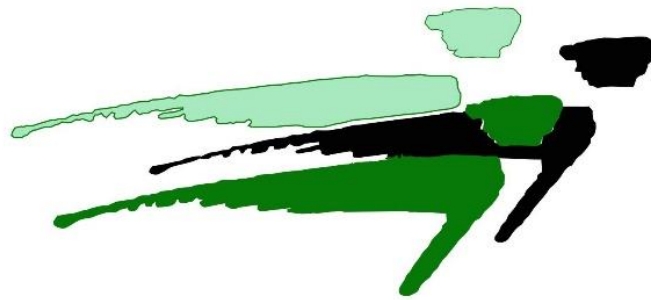


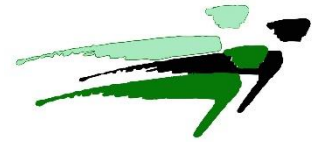
Gesundheitsprogramm / Kursprogramm der



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

2026-02



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.



Für jedes Alter

Linderung von
Rückenproblemen und
Gelenkschmerzen

Ganzkörpertraining

Leichtes Bewegen im
Wasser

Auch für Nichtschwimmer
geeignet !

Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

Zielgruppe: Jedermann

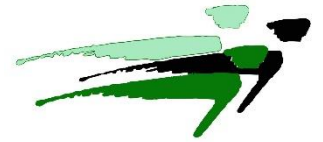
Kursdauer: Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr, jeweils 10 Mal

Kursort: 5-Täler-Bad Geislingen

Gebühren: 100 € bzw. 85 € (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



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

Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

Zielgruppe: Jedermann

Kursdauer: Dienstags 09:00 - 11:00 Uhr

Kursort: TG-Stadion

Gebühren: 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



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

Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

Zielgruppe: Jedermann

Kursdauer: Kurs 1: Mittwochs 09:00 – 10:00 Uhr
Kurs 2: Mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum Jahnhalle

Gebühren: 54 € 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



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



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 Jahnhalle

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



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



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

Informationen und Anmeldung:

Volkshochschule Geislingen, Tel. 07331 – 24-269, Email: vhs@geislingen.de



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!

Kursleitung: Sabine Schreitmüller

Zielgruppe: Jedermann

Kursdauer: Freitags 19:15 Uhr (nur im Winterhalbjahr)

Kursort: Daniel-Straub-Realschul-Halle

Gebühren: TG-Mitgliedschaft

Informationen und Anmeldung:

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



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:	

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 einer Abfolge von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die sich positiv auf die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden auswirken.

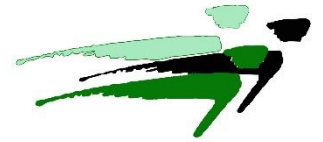
Ich lade Sie herzlich zu meiner Yogastunde ein und würde mich freuen, Sie begrüßen zu können. Gerne dürfen Sie auch eine kostenlose Schnupperstunde machen.

Namaste

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

Selvarajan Yesudian

Kursleitung:	Sabine Volk, Yogalehrerin
Zielgruppe:	Junge und alte Yogis Frauen und Männer Anfänger und Erfahrene
Kursdauer:	Donnerstags, 19:30 – 20:30 Uhr
Kursort:	TG-Stadion
Gebühren:	90 € bzw. 40 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten
Informationen und Anmeldung:	Sabine Volk, Handy: 0176-200 900 30, Email: 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.

Kursleitung: Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin und Kursleiterin Gesundheitssport

Zielgruppe: Siehe oben im Titel, **Kursteilnehmer sollten ohne Hilfsmittel gehen können.**

Kursdauer: Freitags 17:45 – 18:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum der Jahnhalle

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

Informationen und Anmeldung:

Sibylle Schurr, Email: sd.schurr@t-online.de

Neu bei
der TG !