



# TSG Tübingen Gesundheitssport (Fitness-, Präventions- und Reha-Sport-Angebote)

... alle Informationen unter [www.tsg-tuebingen.de](http://www.tsg-tuebingen.de) | Telefon 07071 8609 190

(Stand 05.12.2023)

## Allgemeine Informationen

Der TSG-Gesundheitssport präsentiert ein vielfältiges Programm in den Bereichen Reha- und Präventionssport; aktuelle Fitnesstrends bilden einen zusätzlichen inhaltlichen Schwerpunkt.

Übergeordnete Zielsetzung ist das „allgemeine Wohlbefinden“ durch sportliche Bewegung und Aktivität in der Gemeinschaft.

Die Kurse finden sowohl in städtischen Sporthallen als auch im Ehrmann-Sportzentrum der TSG Tübingen, Freibad 5 statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## Monatliche Gebühren (Übersicht):

Dauer (Minuten)	Angebot	Gebühr / Monat (incl. TSG-Mitgliedsbeitrag)	Gebühr / Monat TSG-Mitglieder
90	Functional Fitness, Hatha-Yoga	28 €	18 €
60	Fit & Bewegt, Pilates, Zumba, Specials	22 €	12 €
45	Rücken & Gelenke, Sport nach Krebs	12 € (mit Verordnung) 22 € (ohne)	2 € (mit Verordnung) 12 € (ohne)
	TSG-Gymnastik (nur für TSG-Mitglieder)		5 €

## Hinweise:

\_Die Gebühren werden jeweils zum 25. des Monats eingezogen.

\_Kündigungen sind halbjährlich zum 31.03. und 30.09. des jeweiligen Kalenderjahres möglich.

\_Das Training findet nicht in den Schulferien statt.

\_Alle Informationen zur Anmeldung und zu aktuell freien Plätzen finden Sie hier:

[www.tsg-tuebingen.de/gesundheitsport](http://www.tsg-tuebingen.de/gesundheitsport)

## Angebote 2024

### Hatha-Yoga (90 Minuten) Motto: gemeinsam „rundum wohlfühlen“

Hatha-Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das so genannte Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	10:15 - 11:45	Gymnastikraum Philosophenweg
Di	19:15 - 20:45	Ehrmann-Sportzentrum
Do	18:00 - 19:30	Gymnastikraum Philosophenweg

Monatliche Gebühr: 28 € (18 € bei TSG-Mitgliedschaft)

**Functional Fitness (90 Minuten) Motto: gemeinsam "auspowern"**

Functional Fitness ist ein intensive Trainingsmethode, um die koordinativen Fähigkeiten Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu schulen. Komplexe Übungen, die den ganzen Bewegungsapparat trainieren, stehen auf dem Programm.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	18:30 - 20:00	Turnhalle Aischbachschule
Mo	18:15 - 19:45	Ehrmann-Sportzentrum
Do	18:30 - 20:00	Turnhalle Hügelschule
Fr	18:30 - 20:00	Ehrmann-Sportzentrum

Monatliche Gebühr: 28 € (18 € bei TSG-Mitgliedschaft)

**Zumba® (60 Minuten) Motto: gemeinsam „fit tanzen“**

Zumba® ist die Zauberformel für die von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche und Kalorien verbrennende Dance-Party. Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung, gute Stimmung und aktivierende Fitness.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	18:00 - 19:00	Hermann-Hepper-Turnhalle
Di	20:30 - 21:30	Gymnastikhalle Waldhäuser-Ost

Monatliche Gebühr: 22 € (12 € bei TSG-Mitgliedschaft)

**Fit und Bewegt (60 Minuten) Motto: gemeinsam „aktiv sein“**

Diese Kurse berücksichtigen alle Aspekte sportlicher Betätigung: Kräftigung für einen gesunden Körper, Ausdauer für ein starkes Herz, Koordination für den Kopf, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit für einen entspannten Körper und Geist.

Tag	Zeit	Sporthalle, Ort
Di	18:30 - 19:30	Turnhalle Aischbachschule
Mi	11:00 - 12:00	Ehrmann-Sportzentrum
Mi	17:00 -18:00	Ehrmann-Sportzentrum (inklusive Sportkurs)
Mi	18:15 - 19:15	TSG-Sportanlage (im Freien)

Monatliche Gebühr: 22 € (12 € bei TSG-Mitgliedschaft)

**Pilates (60 Minuten) Motto: gemeinsam „kräftigen“**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, meist schwächeren - Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Ausgehend von der Körpermitte („Powerhouse“) werden besonders die Muskeln des Beckenbodens und des Rumpfs gekräftigt.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	18:30 - 19:30	Ehrmann-Sportzentrum
Mi	10:00 - 11:00	Ehrmann-Sportzentrum
Do	18:15 - 19:15	Gymnastikraum Französische Schule

Monatliche Gebühr: 22 € (12 € bei TSG-Mitgliedschaft)

**Specials / Tanztraining (60 Minuten) Motto: gemeinsam "performen"**

In diesem Kurs werden verschiedene Tanzstile wie Hip Hop, House, Modern, Afro und mehr vermittelt. Nach einem intensiven Aufwärmen mit Tanzschritten zu Musik aus allen Stilen, wird immer eine neue Choreographie erlernt und getanzt. Dabei steht nicht die Perfektion der Technik, sondern der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mi	19:30 - 20:30	Ehrmann-Sportzentrum
Do	18:00 - 19:00	Gymnastikhalle Waldhäuser-Ost

Monatliche Gebühr: 22 € (12 € bei TSG-Mitgliedschaft)

**Rehasport / Rücken und Gelenke (45 Minuten) Motto: gemeinsam „gesund werden“**

Gezieltes Training, gekräftigte Muskulatur und eine gute Koordination entlasten die Gelenke. Gelenkschmerzen können so reduziert und die Mobilität erhöht werden. Mit abwechslungsreichen Kurseinheiten in der Gruppe wird die Lebensqualität spürbar verbessert.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	18:15 - 19:00	Hermann-Hepper-Turnhalle
Mo	19:15 - 20:00	Sporthalle Uhlandstraße (Gymnastikraum)
Do	10:00 - 10:45	Ehrmann-Sportzentrum
Do	18:15 - 19:00	Ehrmann-Sportzentrum
Do	19:15 - 20:00	Ehrmann-Sportzentrum

Monatliche Gebühr: (mit ärztlicher Verordnung) 12 €, (ohne) 22 €  
(bei TSG-Mitgliedschaft: (mit ärztlicher Verordnung) 2 €, (ohne) 12 €)

**Rehasport / Sport nach Krebs (45 Minuten) Motto: gemeinsam „gesund werden“**

„Sport nach Krebs“ steht allen Frauen offen, die gemeinsam aktiv werden wollen und bei denen ärztlicherseits keine Bedenken gegen ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot bestehen.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	18:15 - 19:00	Sporthalle Uhlandstraße (Gymnastikraum)

Monatliche Gebühr: (mit ärztlicher Verordnung) 12 €, (ohne) 22 €  
(bei TSG-Mitgliedschaft: (mit ärztlicher Verordnung) 2 €, (ohne) 12 €)

**TSG-Gymnastik (nur für TSG-Mitglieder ab 65 Jahre) Motto: „Treibt Sport Gemeinsam“**

Einmal in der Woche treffen sich „exklusiv“ TSG-Seniorinnen und -Senioren zum gemeinsamen Sporttreiben.

Tag	Zeit	Sporthalle
Mo	19:00 - 20:00	Hermann-Hepper-Turnhalle
Mo	20:15 - 21:15	Sporthalle Waldhäuser-Ost
Di	20:00 - 21:15	Turnhalle Philosophenweg
Mi	18:00 - 19:30	Turnhalle Aischbachschule (Gymnastik M Ü70)
Mi	19:30 - 20:30	Ehrmann-Sportzentrum

Monatliche Gebühr: 5 €