



# Kursprogramm

*Angebote für Gesundheit und Fitness*

FRÜHJAHR  
+ SOMMER  
2017

**TG** *fit!*



## *Unser Kursprogramm: Für jeden das passende Angebot.*

Wir alle wissen es: Wer regelmäßig Sport treibt, kann einzelne Erkrankungen verhindern oder zumindest deren Verlauf mildern. Sportliche Aktivität kann – bei richtiger Ausführung und Dosierung – Gesundheit und Lebensqualität deutlich steigern, und das in jedem Lebensalter.

Die Turngemeinde Biberach bietet deshalb einen eigenen Bereich „TG fit!“, der sich in drei Teile gliedert:

Unter dem Motto „Gesund & Fit“ finden Sie Kursangebote rund um Ihr körperliches Wohlbefinden, von der Rückenschule bis hin zu Nordic Walking.

„Fit for Life“ beinhaltet die aktuellen Trends aus der Fitnessbranche.

„Reha-Fit“ bietet Ihnen die Möglichkeit, nach einer Erkrankung Ihre Lebensqualität mit Sport zu verbessern.

Damit hat die TG Biberach immer das passende Angebot, wenn Sie durch Sport etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun möchten – gemeinsam mit Gleichgesinnten, ohne Leistungsdruck, mit Spaß und Freude und unter Anleitung erfahrener Übungsleiterinnen und -leiter.

Wir freuen uns darauf, Sie bei einem unserer Angebote begrüßen zu können!

Hans-Peter Beer  
Vorstandsvorsitzender TG Biberach

GESUNDHEITSPARTNER DER TG



## Auf einen Blick

Damit Sie immer den Überblick behalten, haben wir die Kurse in drei Bereiche eingeteilt. Die zugeordneten Farben erleichtern Ihnen die Orientierung in diesem Programmheft.

### Gesund & Fit

Seite 4 - 9

Die „Klassiker“ für Ihr körperliches Wohlbefinden

### Fit for Life

Seite 10 - 13

Aktuelle Trends für Ihre Fitness

### Reha-Fit

Seite 14 - 17

Sportangebote nach einer Erkrankung oder mit Handicap

### Info-Teil

Seite 18 - 19

Informationen zu Sportstätten, Anmeldung, Qualitätssicherung und sportmedizinischer Untersuchung vor dem Start

## BKK VerbundPlus übernimmt 100% der Gebühren für zertifizierte Kurse



Vorbeugen ist besser als heilen. Für die BKK VerbundPlus ist dies mehr als ein Spruch: Der offizielle Gesundheitspartner der TG Biberach erstattet seinen Versicherten 100% der Gebühren\* aus dem TG-Kursprogramm.

\*Zuschussfähig sind alle Kurse des Bereichs Gesund & Fit (Seite 5–9) und Fit for Life (Seite 10–13) mit Ausnahme der Kurse After-Work-Out, Kettlebell und BIB-Baby in Bewegung. Max. 150 Euro je Maßnahme, max. 2 Maßnahmen pro Jahr. Mit dem Bodyfit-Bonusprogramm der BKK VerbundPlus wird auch die sportmedizinische Untersuchung (Seite 19) mit bis zu 50 Euro bezuschusst.



Infos bei Ihrer BKK VerbundPlus – Telefon 07351/1824-0



# Gesund & Fit

Halten Sie Körper und Geist gesund und fit – mit sportlicher Aktivität unter fachkundiger Anleitung! Unser vielseitiges Gesund & Fit-Angebot macht es Ihnen leicht, auch als Neueinsteiger oder erfahrener Sportler mit kleinen Handicaps.

<b>Gymnastik-Mix .....</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Nordic Walking .....</b>	<b>Seite 5</b>
<b>Rückenfitness.....</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Sport als Prävention bei/gegen Arthrose .....</b>	<b>Seite 7</b>
<b>Osteoporosegymnastik.....</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Pilates .....</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Mollig und mobil.....</b>	<b>Seite 9</b>
<b>Lungensport.....</b>	<b>Seite 9</b>

## Gymnastik-Mix

Ein Angebot mit Elementen aus Pilates, Fitness, Rückenfitness, Faszientraining, Ausdauer mit und ohne Sportgeräte für Personen ohne körperliche Probleme. **Die beiden Montags-Kurse sind nach dem Ansatz von Pfarrer Sebastian Kneipp aufgebaut:** Den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele sehen und aktiv an der eigenen Gesundheit arbeiten, Leistungsfähigkeit und äußeres Erscheinungsbild verbessern, das Immunsystem stärken, das Wohlbefinden steigern.

**Montag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Edeltraut Geister

**Montag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Edeltraut Geister

**Dienstag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 10.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Daniela Jäckle

**Dienstag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 10.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Daniela Jäckle

**Donnerstag 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser

**Donnerstag 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser

## Nordic Walking

Nordic Walking trainiert Herz und Kreislauf, kräftigt Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur, und ist dabei sehr gelenkschonend. Eingeteilt in drei Leistungsstufen mit zwei Trainerinnen und einem Trainer sind alle Teilnehmer/innen gut betreut. Inhalte dieses Kurses: Technikschiulung, Optimierung des eigenen Laufstils, Erhalt und/oder Steigerung der Ausdauer, Freude an Natur und Geselligkeit.

2 x pro Woche.

**Montag 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr, Parkplatz Rindenmooser Wald**

**Freitag 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr, Parkplatz Rindenmooser Wald**

48 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 96,- / Nichtmitglieder 110,- Euro  
Übungsleiter: Gerhard Schreg, Laura Schreg, Renate Rudischhauser



**Weitere Infos und Anmeldeunterlagen zu allen „Gesund & Fit“-Kursen:**  
Renate Rudischhauser, Tel. 07351/24031, [renate.rudischhauser@tg-biberach.de](mailto:renate.rudischhauser@tg-biberach.de)

## Rückenfitness

Funktionelles Training mit Elementen aus Core Training, Rückenschule, Pilates und reaktivem Training.

Mit unterschiedlichen Geräten (Pezzi-bälle, Bänder, Kleingewichte, kleine Bälle etc.) werden Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Ziel ist ein systematisches Ganzkörpertraining für Tiefenmuskulatur, Bauch, Rücken und Beckenboden.



### **Rückenfitness II**

**Montag 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser / Edeltraut Geister

### **Rückenfitness III**

**Dienstag 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 10.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser

### **Rückenfit – der gute Start in den Morgen**

**Mittwoch 8:15 Uhr bis 9:15 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 11.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterinnen: Melanie Scheffold, Renate Rudischhauser

### **Rückenfitness**

**Mittwoch 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr, Gymnastikraum Sprachheilschule Birkendorf**

20 Übungseinheiten, Start 11.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Daniela Jäckle

### **Rückenfitness I**

**Donnerstag 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser

### **Rückenfitness 50+**

**Dienstag 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 10.1.2017, Kursgebühr 120,- / Nichtmitglieder 127,- Euro  
Übungsleiterin: Sieglinde Wilczek-Cohn

### **Rückenfitness 50+**

**Freitag 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 13.1.2017, Kursgebühr 120,- / Nichtmitglieder 127,- Euro  
Übungsleiterin: Sieglinde Wilczek-Cohn

**Weitere Infos und Anmeldeunterlagen zu allen „Gesund & Fit“-Kursen:**  
Renate Rudischhauser, Tel. 07351/24031, [renate.rudischhauser@tg-biberach.de](mailto:renate.rudischhauser@tg-biberach.de)





## Sport als Prävention bei/gegen Arthrose

Bei Bewegung produzieren unsere Gelenke die sogenannte Synovialflüssigkeit. Sie wirkt dämpfend, sozusagen als Gleitmittel, und sorgt so für eine reibungslose Beweglichkeit. Außerdem enthält sie Nährstoffe, die den Knorpel versorgen und den Schutzmantel der Gelenkflächen am Leben hält. Durch regelmäßiges Training werden unsere Muskeln gestärkt und somit der Halteapparat, der unsere Gelenke umgibt, stabilisiert. Daher ist Sport wichtig, um Arthrose vorzubeugen. Doch auch bereits Erkrankten ist Sport auf jeden Fall zu empfehlen.

### **Montag 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Martina Reichel

### **Montag 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Martina Reichel

### **Dienstag 9:00 Uhr bis 9:45 Uhr, WTB Gymnastikraum**

20 Übungseinheiten, Start 10.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Nicole Aichinger-Drey

### **Dienstag 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr, WTB Gymnastikraum**

20 Übungseinheiten, Start 10.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
Übungsleiterin: Nicole Aichinger-Drey

### **Arthrose/Osteoporose-Zirkeltraining**

#### **Donnerstag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Uschi Nehm

### **Arthrose/Osteoporose-Gymnastik am Abend**

#### **Donnerstag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Uschi Nehm

## Osteoporosegymnastik

Muskeln müssen regelmäßig trainiert werden, damit sie fit bleiben – Knochen brauchen Training, damit sie keine Substanz abbauen. Muskeln und Knochen sind Organe, die sich bis ins hohe Alter trainieren lassen. Über Bewegung können Sie Muskulatur aufbauen, über Belastung den Knochen stärken. Gezielte Übungen zur Verhinderung des Knochenabbaus sowohl als Prävention als auch bei vorhandener Osteoporose sind Merkmale dieser Gymnastik. Korrekte Bewegungsabläufe werden trainiert, Sturzprofilaxe, Gleichgewichtsschulung, Kräftigungs-Dehn-Mobilisationsübungen werden ausgeführt.



**Donnerstag 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser

## Pilates

Es wird nach den Grundprinzipien von Josef Pilates trainiert: Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Bewegungsfluss, Koordination und Entspannung. Ein ganzheitliches Training, das auch die tiefliegenden, kleinen und die schwächeren Muskelgruppen anspricht.

**Montag 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr, RR-Raum**

14 Übungseinheiten, Start 16.1.2017, Kursgebühr 91,- / Nichtmitglieder 98,- Euro  
Übungsleiterin: Renate Rudischhauser

**Donnerstag 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr, TG SportCenter**

14 Übungseinheiten, Start 19.1.2017, Kursgebühr 70,- / Nichtmitglieder 77,- Euro  
Übungsleiterinnen: Renate Rudischhauser / Silke Pfitzinger

**Donnerstag 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr, TG SportCenter**

20 Übungseinheiten, Start 12.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
Übungsleiterinnen: Nina Böhm / Silke Pfitzinger / Renate Rudischhauser

**Weitere Infos und Anmeldeunterlagen zu allen „Gesund & Fit“-Kursen:**  
Renate Rudischhauser, Tel. 07351/24031, [renate.rudischhauser@tg-biberach.de](mailto:renate.rudischhauser@tg-biberach.de)



## Mollig und mobil

„Spaß an der Bewegung für die etwas Molligeren“ – das ist das Motto dieser Gruppe. Das dosierte Training ist ideal, um mit dem Sport zu beginnen und dadurch das Wohlbefinden zu stärken.

Zielsetzung dieser Gymnastikstunde ist es, übergewichtige Menschen fachgerecht an Bewegung und sportliche Aktivität heranzuführen. Die Stunde beinhaltet gezieltes Aufwärmtraining, ein leichtes entsprechendes Ausdauertraining, eine abwechslungsreiche Gymnastik, Übungen für Koordination, Walking und natürlich Lockerung und Entspannung.

**Montag 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr, Gymnastikraum Sprachheilschule Birkendorf**  
 20 Übungseinheiten, Start 9.1.2017, Kursgebühr 90,- / Nichtmitglieder 97,- Euro  
 Übungsleiterinnen: Birgit Kugler / Manuela Hölz

## Lungensport

Dieses körperliche Training für Personen mit Atemwegs- und Lungenerkrankungen soll – unter Anleitung einer Physiotherapeutin – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördern, die Atemnot reduzieren, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität steigern.

**Mittwoch 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr, TG SportCenter**  
 20 Übungseinheiten, Start 11.1.2017, Kursgebühr 100,- / Nichtmitglieder 107,- Euro  
 Übungsleiterin: Melanie Scheffold





# Fit for Life

Während Ausbildung oder Studium und im Berufsleben ist es nicht immer einfach, das passende Sportangebot für sich zu finden. Fit for Life bietet Ihnen ein modernes Sportangebot mit den aktuellsten Fitness-Trends – mit qualifizierten Trainern und in motivierenden Kleingruppen.

Sie möchten Fit for Life-Kurse in Ihrem Unternehmen anbieten? Sprechen Sie uns einfach an!

<b>After-Work-Out</b> .....	Seite 11
<b>ActivityWorkout</b> .....	Seite 11
<b>Aqua-Work-Out</b> .....	Seite 12
<b>Kettlebell</b> .....	Seite 12
<b>BIB – Baby in Bewegung</b> .....	Seite 13

Anmeldungen zu  
„Fit for Life“-Kursen  
auch online – einfach  
QR-Code scannen:



## After-Work-Out

Das Angebot dient als komplettes Fitnesstraining im Anschluss an die tägliche Arbeit. Es bietet ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und Beweglichkeit.

Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Geräten, wird die Körperwahrnehmung gesteigert. Kraft und Koordination werden durch einen Mix aus klassischen Übungen aus dem Athletiktraining sowie durch aktuelle Trends aus dem Fitness-Sport verbessert. Entspannungstechniken werden zum Abschluss des Work-Outs mit einbezogen.

### **Mittwoch 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

10 Übungseinheiten, Start 18.1.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

### **Mittwoch 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

10 Übungseinheiten, Start 18.1.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

### **Mittwoch 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

10 Übungseinheiten, Start 26.4.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

### **Mittwoch 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr, Kindergarten Fünf Linden**

10 Übungseinheiten, Start 26.4.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

## ActivityWorkout

Dieses vielseitige gesunde Fitnessangebot beinhaltet Bodyforming, Fitness, Faszientraining, Core-Training, Cardio-Intervall, Functional-Training und viel Freude an Bewegung. Es kann bei guter Witterung auch Outdoor durchgeführt werden.



### **Mittwoch 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr, Sportraum Sprachheilschule Birkendorf**

10 Einheiten, Start 11.1.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiterin: Daniela Jäckle

### **Mittwoch 19:45 Uhr bis 20:45 Uhr, Sportraum Sprachheilschule Birkendorf**

10 Einheiten, Start 29.3.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiterin: Daniela Jäckle

**Weitere Infos und Anmeldeunterlagen zu allen „Fit for Life“-Kursen:**  
Konstantin Giese, Tel. 07351/5797244, konstantin.giese@tg-biberach.de

## Aqua-Work-Out **NEU**

Aqua-Work-Out ist das perfekte gesundheitsorientierte Ausdauertraining. Der Wasser-Widerstand macht die Bewegungen fließender, weicher und damit gelenkschonender. Ideal zur Stärkung des Kreislaufs und der Atmungsorgane, zur Kräftigung zahlreicher Muskeln und zur Stärkung des Skelettsystems. Dies wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Der Wasserdruck wirkt darüber hinaus als sanfte Massage auf die Blut- und Lymphgefäße und fördert die Blutzirkulation.



**Dienstag 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr, Lehrschwimmbecken Birkendorf**  
10 Einheiten, Start 31.1.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiterin: Frauke Hödel

**Freitag 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Lehrschwimmbecken Birkendorf**  
10 Einheiten, Start 3.2.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiterin: Frauke Hödel

## Kettlebell

Das Training mit der „Kugelhantel“ ist das perfekte Ganzkörpertraining, weil es nicht nur isoliert einzelne Muskeln anspricht, sondern komplette Muskelketten und jede Muskelgruppe im ganzen Körper. Jede Übung ist zugleich auch eine Koordinationsaufgabe. Ziel des Kettlebell-Trainings ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers, im unteren Rücken- und Hüftbereich.

**Kettlebell-Training für Einsteiger**  
**Freitag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Sportraum Sprachheilschule Biberach**  
10 Übungseinheiten, Start 20.1.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

**Kettlebell-Training für Fortgeschrittene**  
**Freitag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr, Sportraum Sprachheilschule Biberach**  
10 Übungseinheiten, Start 20.1.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

**Kettlebell-Training für Einsteiger**  
**Freitag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Sportraum Sprachheilschule Biberach**  
10 Übungseinheiten, Start 28.4.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

**Kettlebell-Training für Fortgeschrittene**  
**Freitag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr, Sportraum Sprachheilschule Biberach**  
10 Übungseinheiten, Start 28.4.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiter: Dieter Wessel

## BIB – Baby in Bewegung

Bausteine der kindlichen Entwicklung, Freude an Bewegung, Bewegungs- und Körpererfahrung mit allen Sinnen, Babymassage, spielerische Bewegungen für Eltern und Kinder, Lieder und Fingerspiele, Handling (Tragen und Sitzen), Kontaktaufnahme zu anderen Babys, entspannen, kuscheln, genießen, entdecken und ganz viel Spaß...

**Modul 2 - für Babys die agil sind, krabbeln lernen oder bereits krabbeln**

**Freitag 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr, TG SportCenter, Halle 1**

8 Einheiten, Start 20.1.2017, Kursgebühr 43,- / Nichtmitglieder 48,- Euro  
Übungsleiterin: Sabine Schmid

**Modul plus - für Babys die laufen lernen oder bereits laufen**

**Freitag 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr, TG SportCenter, Halle 1**

8 Einheiten, Start 20.1.2017, Kursgebühr 43,- / Nichtmitglieder 48,- Euro  
Übungsleiterin: Sabine Schmid

**Modul 2 - für Babys die agil sind, krabbeln lernen oder bereits krabbeln**

**Freitag 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr, TG SportCenter, Halle 1**

10 Einheiten, Start 28.4.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiterin: Sabine Schmid

**Modul plus - für Babys die laufen lernen oder bereits laufen**

**Freitag 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr, TG SportCenter, Halle 1**

10 Einheiten, Start 28.4.2017, Kursgebühr 54,- / Nichtmitglieder 60,- Euro  
Übungsleiterin: Sabine Schmid



**Weitere Infos und Anmeldeunterlagen zu allen „Fit for Life“-Kursen:**  
Konstantin Giese, Tel. 07351/5797244, [konstantin.giese@tg-biberach.de](mailto:konstantin.giese@tg-biberach.de)





# Reha-Fit

Die Angebote im Bereich Reha-Fit dienen als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung oder einer Therapie. Durch ein gezieltes Training in der Gruppe kann das Körpergefühl verbessert und eine Steigerung der Lebensqualität erreicht werden.

Der Erfahrungsaustausch im Kreis Betroffener hilft vielen über ihre Probleme leichter sprechen zu können und wieder neuen Lebensmut zu schöpfen.

<b>Herzsportgruppe .....</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Sport für Menschen mit geistiger Behinderung .....</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Sport nach Schlaganfall .....</b>	<b>Seite 16</b>
<b>Sport nach Krebs .....</b>	<b>Seite 16</b>
<b>Sport mit Parkinson .....</b>	<b>Seite 17</b>



## Herzsportgruppe

Ziel ist, Teilnehmer nach Herzinfarkt, Herzoperation oder anderen Herzerkrankungen psychisch und physisch wieder aufzubauen, zu stabilisieren und allmählich wieder an ihr individuelles Belastungsvermögen heranzuführen. Nach vom Hausarzt vorgegebener Belastbarkeit werden Aufwärmübungen, Puls- und Blutdruckmessungen, Gymnastik (auch mit kleinen Handgeräten, Bällen, Reifen, Tüchern) etc. durchgeführt. Zum Ausklang der Stunde werden kleine Spiele angeboten. Übrigens: Ein Arzt ist immer dabei!



### **Herzsportgruppe I**

**Montag 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr, Wilhem-Leger-Sporthalle**

fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 4,50 Euro pro Einheit

Übungsleiter: Hans-Peter Hoffmann / Andrea Stephan / Norbert Weißer / Wolfgang Heilig

### **Herzsportgruppe II**

**Donnerstag 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr, Wilhem-Leger-Sporthalle**

fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 4,50 Euro pro Einheit

Übungsleiter: Hans-Peter Hoffmann / Marianne Jung / Karl-Heinz Dietrich

## Sport für Menschen mit geistiger Behinderung

Jede Form der Bewegung, unterschiedlicher Sport und kreative Spiele haben für Menschen mit geistiger Behinderung eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität. Ein Ziel ist die Vermittlung grundlegender motorischer Fähigkeiten durch Übungen mit unterschiedlichen Sportgeräten, aber auch durch kleine Gruppenspiele.

Selbstverständlich kommt auch hier der „Spaßfaktor“ nicht zu kurz.

### **Gruppe I**

**Dienstag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Gaisental-Turnhalle**

fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 2,50 Euro pro Einheit

Übungsleiter: Hans-Peter Hoffmann / Andrea Hoffmann

### **Gruppe II**

**Dienstag 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Gaisental-Turnhalle**

fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 2,50 Euro pro Einheit

Übungsleiter: Hans-Peter Hoffmann / Andrea Hoffmann

**Beratung und Anmeldung für alle „Reha-Fit“-Kurse:**

TG-Geschäftsstelle, Tel. 07351/71855, [geschaeftsstelle@tg-biberach.de](mailto:geschaeftsstelle@tg-biberach.de)

## Sport nach Schlaganfall

Durch den Hirninfarkt sind oft bestimmte Körperfunktionen beeinträchtigt. Diese lassen sich aber manchmal wieder erlernen oder zumindest verbessern – zum Beispiel durch Sport. Das gemeinsame Training ermöglicht außerdem neue soziale Kontakte und einen Austausch.

Die Gruppe kooperiert mit der Schlaganfalleinheit der Sanaklinik Biberach (Ärzte, Pflegepersonal, Physiotherapeuten, Logopäden, Sozialarbeiter), den Hausärzten und der örtlichen Selbsthilfegruppe.

**Montag 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr, Schwarzbachschule**

*fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 4,50 Euro pro Einheit  
Übungsleiterin: Sieglinde Wilczek-Cohn*

## Sport nach Krebs

Im Kreise Betroffener wird das körperliche und seelische Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft gestärkt und verbessert.

Funktionelle Gymnastik ohne Leistungsdruck bewirkt Muskelkräftigung, trägt aber auch zur Verbesserung der Motorik, Konzentration, Koordination und lokaler Bewegungseinschränkungen bei.

Ziel einer jeden Übungsstunde ist es, den Übungsraum mit einem Lächeln im Gesicht zu verlassen.

**Mittwoch 10:45 Uhr bis 11:45 Uhr, TG SportCenter**

*fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 4,50 Euro pro Einheit  
Übungsleiterin: Angelika Pfister*



## Sport mit Parkinson

Beschwerden bei Parkinson-Patienten treten hauptsächlich in Bewegung auf. Viele Betroffene versuchen deshalb, Bewegungen zu vermeiden. Dies hat zur Folge, dass Gelenke sich deutlich schneller versteifen, Muskeln sich durch die Schonhaltung verspannen und dadurch der Verlauf der Erkrankung eher beschleunigt wird.

Sport in dieser Gruppe steigert die Leistungsfähigkeit und die motorischen Fähigkeiten, hält das Herz-Kreislauf-System in Schwung, bietet einen Austausch mit Gleichgesinnten und Integration im sozialen Umfeld – trotz Erkrankung.

**Mittwoch 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr, TG SportCenter**

*fortlaufend, Kostenübernahme durch Krankenkasse, alternativ 4,50 Euro pro Einheit  
Übungsleiterin: Sieglinde Wilczek-Cohn, Hedwig Häderer*

**Beratung und Anmeldung für alle „Reha-Fit“-Kurse:**

TG-Geschäftsstelle, Tel. 07351/71855, [geschaeftsstelle@tg-biberach.de](mailto:geschaeftsstelle@tg-biberach.de)

## *Hier finden Sie unsere Sportstätten:*

### **Gaisental-Sporthalle**

Verbasweg 60, 88400 Biberach

### **Kindergarten Fünf Linden**

Georg-Schinbain-Straße 212, 88400 Biberach

### **Lehrschwimmbecken Birkendorf**

Birkendorfer Straße 1, 88400 Biberach

### **Parkplatz Rindenmooser Wald**

Anfahrt über die Valenceallee

### **RR-Raum**

Hainbuchenstraße 26, 88400 Biberach

### **Schwarzbachschule**

Leipzigstraße 17, 88400 Biberach

### **Sportraum Sprachheilschule Birkendorf**

Birkendorfer Straße 3, 88400 Biberach

### **TG SportCenter**

Leipzigstraße 26, 88400 Biberach

### **Wilhelm-Leger-Sporthalle**

Hans-Liebherr-Straße 15, 88400 Biberach

### **WTB Gymnastikraum**

Hermann-Volz-Straße 66, 88400 Biberach

## *Weitere Infos und Kursanmeldung*

### **„Gesund & Fit“-Kurse (Seite 4 bis 9)**

Renate Rudischhauser

Telefon 07351/24031, E-Mail [renate.rudischhauser@tg-biberach.de](mailto:renate.rudischhauser@tg-biberach.de)

### **„Fit for Life“-Kurse (Seite 10 bis 13)**

Konstantin Giese

Telefon 07351/5797244, E-Mail [konstantin.giese@tg-biberach.de](mailto:konstantin.giese@tg-biberach.de)

### **„Reha-Fit“-Kurse (Seite 14 bis 17)**

TG Geschäftsstelle

Telefon 07351/71855, E-Mail [geschaeftsstelle@tg-biberach.de](mailto:geschaeftsstelle@tg-biberach.de)

**Für alle Termine in dieser Broschüre Änderungen vorbehalten.**

## Informationen zur Zentralen Prüfstelle Prävention

Seit dem 1.1.2014 wird bundesweit einheitlich Kassen übergreifend geprüft, ob ein Kursanbieter qualifiziert ist, das Kursangebot den gesetzlichen Vorgaben entspricht und somit Kursteilnehmer eine Erstattung der Kurskosten von ihrer Krankenkasse bei Teilnahme erhalten können. Ziel der Krankenkassen ist bei der Bezuschussung sicherzustellen, dass der Präventionskurs allen gesetzlichen Qualitätsanforderungen nach § 20 Abs.1 SGB V entspricht.

Seit dem 1.10.2016 gibt es eine gemeinsame Zertifizierungsstelle der gesetzlichen Krankenkassen und des DOSB. Ob dadurch die Zertifizierung der Vereinsangebote verbessert worden ist, lässt sich noch nicht abschließend sagen.

Die TG hat für eine Übergangsphase beschlossen, dass ihre Kurse nicht über eine zentrale Stelle zertifiziert werden. Stattdessen werden wir direkt mit den Krankenkassen das Gespräch suchen und versuchen diese von der hohen Qualität unseres Angebots zu überzeugen. Unser Gesundheitspartner, die BKK VerbundPlus, hat bereits das Angebot der TG geprüft und bezuschusst die meisten Kurse für ihre Versicherten zu 100 Prozent (genaue Informationen finden sie auf Seite 3).

Wir haben den Anspruch, dass unsere Trainer und Übungsleiter Angebote in hoher Qualität anbieten und ihre verfügbare Zeit für sorgfältige Vor- und Nachbereitung sowie eine ständige Weiterentwicklung nutzen anstatt für zusätzliche Verwaltungsarbeiten.

Wir bitten Sie, ebenfalls mit dem Erhalt Ihrer Bescheinigung das Gespräch mit Ihrer Krankenkasse zu suchen und die aktuelle Situation zu erläutern.

## Sportmedizinische Kontrolle vor dem Start

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Bevor Sie sich dazu entscheiden, eines unserer Angebote wahrzunehmen, empfehlen wir Ihnen, sich sportmedizinisch von Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner untersuchen zu lassen, da jede Form von körperlicher Belastung eine bestehende, insbesondere unbekannte Grunderkrankung (z.B. Erkrankung der Herzkranzgefäße, koronare Herzkrankheit, Herzleistungsschwäche) akut verschlimmern kann.

# Gemeinsam für Fitness und mehr Gesundheit

Offizieller  
Gesundheitspartner



Weil wir gemeinsam einfach mehr bewegen können, machen wir mit der TG Biberach gemeinsam Sache für mehr Gesundheit.

So erstatten wir für unsere Versicherten die Kosten für eine Teilnahme an förderfähigen Kursen aus dem aktuellen Gesundheits-sportprogramm der TG Biberach zu 100 Prozent\*!

Zusammen mit unseren Leistungs-vorteilen und einem weit unter dem Durchschnitt liegenden Beitragssatz ge-winnen unsere Versicherten deshalb gleich mehrfach.



## Die Krankenkasse für Biberach und Umgebung

BKK VerbundPlus ■ Bismarckring 64 ■ 88400 Biberach  
Telefon 07351/18 24-0

\*2 x jährlich, maximal 150 € je Kurs (mehr dazu auch auf Seite 3 dieses Programmheftes)

[www.bkk-verbundplus.de](http://www.bkk-verbundplus.de)



Adenauerallee 11 · 88400 Biberach · Telefon 07351/71855 · Fax 07351/14462  
[geschaeftsstelle@tg-biberach.de](mailto:geschaeftsstelle@tg-biberach.de) · [www.tg-biberach.de](http://www.tg-biberach.de)