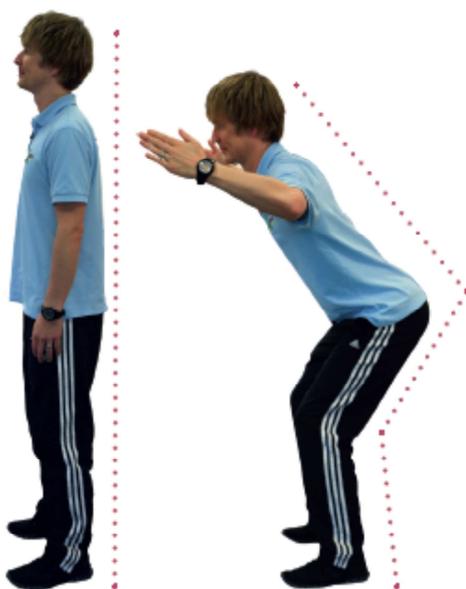
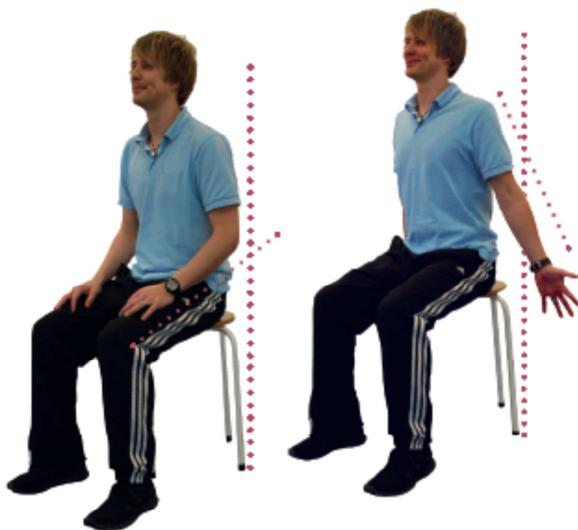




Unser Wegweiser zur Rückengesundheit



I. IMPRESSUM

TITEL	Unser Wegweiser zur Rückengesundheit
AUSGABE	April 2012
HERAUSGEBER	Landratsamt Reutlingen Gesundheitsamt Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz St.-Wolfgang-Straße 13 72764 Reutlingen
VERANTWORTLICH	Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz St.-Wolfgang-Straße 13 72764 Reutlingen
BILDER UMSCHLAG und DRUCK	Hausdruckerei Landratsamt Reutlingen
BEZUG DES WEGWEISERS	Landratsamt Reutlingen Gesundheitsamt Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz Monika Firsching St.-Wolfgang-Straße 13 72764 Reutlingen 07121-480 -4340 gesundheitsamt@kreis-reutlingen.de
INTERNETVERSION	www.kreis-reutlingen.de
COPYRIGHT	Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Ein herzliches **DANKESCHÖN** geht an **Dorothee Herrmann und Alexander Wolf** vom **Reutlinger Therapie- & Analysezentrum GmbH** und an **Roland Hofer** von der **Hausdruckerei des Landratsamtes Reutlingen** für ihre Mitarbeit bei der Umschlaggestaltung.

II. VORWORT



**Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,**

Rückenschmerzen – wer kennt sie nicht? Im Landkreis Reutlingen haben mindestens 80 bis 90 Prozent der Bevölkerung schon einmal an diesem Symptom gelitten. 60 Prozent haben sogar jährlich damit zu kämpfen. Es gibt viele Gründe, warum der Rücken schmerzt – und heute zum Glück auch viele gute Therapien, um wieder fit zu werden. In vielen Fällen ganz wichtig: die "Aktivierung der Betroffenen". Bewegung ist im Übrigen auch die beste Vorbeugung.

Im Landkreis Reutlingen gibt es ein vielfältiges Bewegungsangebot speziell zur Rückengesundheit. Die Arbeitsgruppe Rückengesundheit der Kommunalen Gesundheitskonferenz im Landkreis Reutlingen hat die Angebote für Sie gesichtet und zusammengetragen.

Mit dem neu herausgegebenen Wegweiser steht Ihnen jetzt ein hervorragender Überblick zur Verfügung. Der Wegweiser ist auch im Internet unter www.kreis-reutlingen.de abrufbar.

Machen Sie dem Kreuz mit dem Kreuz ein Ende - und suchen Sie passende Bewegungsangebote für sich heraus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Thomas Reumann', with a stylized flourish extending to the right.

Thomas Reumann, Landrat

III. ANMERKUNGEN

Der vorliegende Wegweiser richtet sich an alle, die etwas für ihre Rückengesundheit tun wollen. Er soll aber auch die Patientenberatung unterstützen und einen schnellen Überblick über die entsprechenden Angebote im Landkreis Reutlingen bieten.

Die Beschreibung der jeweiligen Angebote stammt von den Anbietern selbst und wurden von uns weitgehend übernommen. Für die inhaltliche Richtigkeit können wir keine Garantie übernehmen. Das von uns vorgegebene Raster gewährleistet lediglich eine einheitliche Darstellung. Berufliche Qualifikationen wurden bei der Erfassung der Angebote speziell zur Rückengesundheit abgefragt, und soweit sie angegeben wurden, in den Wegweiser mit aufgenommen. Die Katalogisierung erfolgte nach Gemeinden und nach Angebotstiteln, nicht nach Anbietern.

Der Wegweiser bemüht sich um eine möglichst umfassende Darstellung, erhebt allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ergänzungen nimmt die Geschäftsstelle der Kommunalen Gesundheitskonferenz Reutlingen gerne entgegen. Die Internet-Version, die außerdem aktuelle fachliche Informationen rund um das Thema Rücken enthält, finden Sie unter

www.kreis-reutlingen.de

IV. INHALTSVERZEICHNIS

I. Impressum	2
II. Vorwort	3
III. Anmerkungen	4
IV. Inhaltsverzeichnis	5
V. Allgemeine und spezielle Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis	
Stadt Bad Urach.....	6
Gemeinde Dettingen.....	8
Gemeinde Engstingen.....	12
Gemeinde Eningen.....	15
Gemeinde Gomadingen.....	17
Stadt Hayingen.....	18
Gemeinde Hülben.....	19
Gemeinde Lichtenstein.....	20
Stadt Metzingen.....	22
Stadt Münsingen.....	23
Stadt Pfullingen.....	26
Gemeinde Pliezhausen.....	28
Stadt Reutlingen.....	33
Gemeinde Römerstein.....	56
Gemeinde Sonnenbühl.....	57
Gemeinde St. Johann.....	58
Stadt Trochtelfingen.....	59
Gemeinde Walddorfhäslach.....	61
Gemeinde Wannweil.....	63
VI. Anhang	
<i>Allgemeine</i> Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z....	65
<i>Spezielle</i> Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z	72
Zielgruppe „Kinder“	78
nur für Frauen bzw. nur für Männer.....	79
nur für Senioren.....	81
nur für Mütter und Väter.....	82

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TSV Urach Zittelstatt 6

Beschreibung

Der TSV Urach bietet ein breites Spektrum an Sportangeboten, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. Neben Gymnastik, Workout, Bodyforming, Pilates und Zumba werden auch Kurse für Kinder und Jugendliche, aber auch Aquafitness angeboten. Nähere Infos unter www.tsvurach.de. Kurse, die der Förderung der Rückengesundheit dienen, sind im Wegweiser detailliert aufgeführt.

Kontakt

Geschäftsstelle

www.tsvurach.de, tsvurach@web.de,

07125-156871

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: keine Angabe

AOK-RückenKonzept

Anbieter

AOK Neckar-Alb Stuttgarter Str.6

Zielsetzung

Kräftigung und Stabilisation der wirbelsäulenstützenden Muskulatur - bestehenden Schmerzen entgegenwirken bzw. chronischen Schmerzen vorbeugen

Beschreibung

Maßgeschneiderte Verbindung aus geräteunterstütztem Krafttraining und funktioneller Gymnastik an speziell entwickelten Trainingsgeräten.

Kontakt

Thorsten Frank

thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,

07121-209-392

Rahmenbedingungen

exklusiv für AOK-Mitglieder

Für dieses Programm muss eine ärztliche Empfehlung vorliegen.

Qualifikation: Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, Rückenbeschwerden

Kosten: kostenlos für AOK-Mitglieder

Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA) und Ambulantes Stabilisierungsprogramm (ASP)

Anbieter

m&i Fachkliniken Hohenurach

Immanuel-Kant-Straße 33

Zielsetzung

Nachsorgeleistung im Anschluss an Rehabilitationsleistung

Beschreibung

Gesundheitliche Stabilisierung im Einklang mit dem Berufsleben und Integration in die Freizeitgestaltung. Effektives Programm mit Gruppentherapie trocken und im Bewegungsbad, Medizinischer Trainingstherapie und Ausdauertraining.

Kontakt

Kurmittelhaus Bad Urach, 07125-1513000

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Patienten nach Rehamaßnahme, noch im Beruf

Kosten: Deutsche Rentenversicherung
Antrag über Arzt der Rehaklinik

Rückenfit

Anbieter

TSV Urach Zittelstatt, obere Halle

Zielsetzung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation, Gleichgewichtstraining

Beschreibung

durch gezielte Übungen werden die Rumpfmuskeln gestärkt und gedehnt. Zudem wird das Gleichgewicht und die Koordination geschult

Kontakt

TSV Urach, 07125-156871

Rahmenbedingungen

Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Kosten werden nach Kurslänge berechnet, ca. 60€ für 10-14 Kurseinheiten

Sanftes Rückentraining

Anbieter

AOK Neckar-Alb Stuttgarter Str.6

Zielsetzung

Langfristige Motivation zur Durchführung wirkungsvoller Alltagsstrategien, Entwicklung von rückenfreundlichem Körperbewusstsein, Rumpfstabilisation

Beschreibung

Gezielte Kräftigung und Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Im Grundkurs werden Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt - im Aufbaukurs werden die Inhalte und Übungen vertieft.

Kontakt

Thorsten Frank

thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,

07121-209-392

Rahmenbedingungen

exklusiv für AOK-Mitglieder

Qualifikation: speziell ausgebildete Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit und ohne Rücken-beschwerden

Kosten: für AOK-Mitglieder kostenlos

Wassergymnastik im Thermalwasser

Anbieter

AlbThermen Bad Urach Bei den Thermen 2

Zielsetzung

Stärkung des gesamten Bewegungsapparates

Beschreibung

Stündliche Wassergymnastik mit Übungen von Kopf bis Fuß

Übungszeiten auf www.albthermen.de

Kontakt

Empfang der AlbThermen

07125-94360, info@albthermen.de,

www.albthermen.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: Kurs kostenlos, Eintritt Thermalbad: 8,40 bis 10,80€ pro Person

Aktiv gegen den Schmerz

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Martin Hahn
Schillerstraße 1

Zielsetzung

Schmerzreduzierung von akuten und chronischen Rückenschmerzen durch gezieltes Kraft- und Koordinationstraining

Beschreibung

Durch ein gezieltes Aufbautraining der stabilisierenden Muskulatur der Wirbelsäule soll eine Schmerzreduzierung bewirkt werden.

Die Trainingsbelastung wird individuell an den Patienten angepasst und langsam sanft gesteigert, bis er seinen Alltag wieder möglichst schmerzfrei bewältigen kann.

Kontakt

Judith Pflieger
j.pflieger@kardiosport.de, 07123-972695

Qualifikation: Physiotherapeut, Sportwissenschaftler

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, Rückenpatienten mit akuten/chron. Rückenschmerzen

Kosten: privat

Zielsetzung

Stabilisierung der Wirbelsäule und Schmerzreduzierung

Beschreibung

Durch sanftes Kraft- und Koordinationstraining soll die Wirbelsäule muskulär stabilisiert werden. Dafür stehen spezielle Kraftgeräte zur Verfügung.

Außerdem wird ein kleines Ausdauerprogramm integriert, um die allgemeine Fitness zu verbessern oder eine Gewichtsreduzierung zu erarbeiten.

Kontakt

Judith Pflieger
j.pflieger@kardiosport.de, 07123-972695

Rahmenbedingungen

Verschiedene Kraftgeräte, Ausdauerergometer, Flexibar, Physiomat, Kletterwand und diverse Kleingeräte, auch für Personen ohne sportlichen Hintergrund oder mit zusätzlichen anderen Krankheitsbildern.

Qualifikation: Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt, Personen mit wiederkehrenden Rückenschmerzen

Kosten: privat

Aktiv gegen den Schmerz

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Martin Hahn
Schillerstraße 1

Zielsetzung

Langfristige und dauerhafte Stabilisierung der Wirbelsäule, Beschwerdefreiheit im Alltag

Beschreibung

Bis sich der Rückenschmerz über Monate hinweg deutlich reduziert hat, sollte weiterhin ein stabilisierendes Rückentraining durchgeführt werden. Neben dem muskulären Training von Kraft, Koordination und Ausdauer an und mit verschiedenen Geräten werden auch viele individuelle Übungen für den Alltag im Trainingsprogramm integriert.

Kontakt

Judith Pflieger
j.pflieger@kardiosport.de, 07123-972695

Qualifikation: Physiotherapeut, Diplomsporthilfswissenschaftler

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit abklingenden Rückenschmerzen

Kosten: privat

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TSV Dettingen
Schillerhalle, Uhlandhalle, Neuwiesenhalle, Sportplätze

Beschreibung

Der TSV Dettingen bietet ein breites Spektrum an Kursen an, mit denen man sich vital und gesund für den Alltag halten kann. Unter den Kursangeboten findet man sowohl verschiedene Fitness-Gruppen für Frauen und/oder Männer und für Frauen 50+ als auch Laufgruppen (Nordic Walking, Walking, Jogging), eine Jedermann Sportgruppe und die Sportgruppe der Skizunft.

Tennis, Tischtennis Inlineskating und auch Fußball werden angeboten.

Infos über die Inhalte und Rahmenbedingungen der Einzelangebote findet man unter www.tsvdettingen-erms.de.

Spezielle Angebote zur Förderung der Rückengesundheit (TSV Pluspunkt Gesundheitsprogramm) sind detailliert aufgeführt.

Kontakt

Sabine Wörner
www.tsvdettingen-erms.de,
geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de,
07123-888660

Rahmenbedingungen

die meisten Angebote sind Dauerangebote, Einstieg jederzeit möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Angebote kostenlos für Vereinsmitglieder

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Reutlingen, vhs vor Ort

Beschreibung

Die VHS Reutlingen (Stadtzentrum Reutlingen, Betzingen, Gönningen, Mittelstadt, Rommelsbach, Sondelfingen, Reicheneck, Ohmenhausen, Dettingen, Eningen, St.Johann und Wannweil) bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. So werden sowohl Kurse zur Entspannung, Fitness und Gymnastikkurse (ge-mischt oder nur für Frauen, ab 40 bzw. ab 60) als auch Bauch-Beine-Po-, (Step-) Aerobic-, Thairobic- und Bodyfit-Kurse angeboten. Im Stadtzentrum Reutlingen besteht eine Knie- und eine Hüft-Sportgruppe.

Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhsrt.de. Kurse zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Sekretariat

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel nur zu

Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich - siehe Kursangebot. Viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst.

Fit für den Alltag durch Kraft- und Ausdauertraining

Anbieter

Physiotherapie Praxis Martin Hahn Schillerstraße 1

Zielsetzung

Beschwerdefrei durch den Alltag

Beschreibung

Durch ein abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauerprogramm soll die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden im Alltag individuell gefördert und eine Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke erzielt werden.

Kontakt

Judith Pflieger

j.pflieger@kardiosport.de, 07123-972695

Rahmenbedingungen

Kursangebot mit 10 Einheiten, Einstieg nur zu

Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 120€ pro Kurs mit 10 Einheiten

Fit mit dem Pezziball

Anbieter

TSV Dettingen Gymnastikraum Schillerschule

Zielsetzung

Dies ist ein Training, das speziell für ein kontrolliertes Bewegen, für eine gesunde Haltung und das damit verbunden körperliche Wohlbefinden abgestimmt ist.

Beschreibung

Der Pezziball bietet dazu die Grundlage und kann in allerlei Varianten wie Aerobic Schritte, Bauch-Beine-Po, Muskelkräftigung wie Rücken, Bauch, Schultergürtel, positiv einwirken. Das Sportgerät Pezziball ist der grüne AOK Gesundheitsball.

Kontakt

Sabine Wörner

www.tsvdettingen-erms.de,

geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de,

07123-888660

Qualifikation: Dipl. Sportpädagogin

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 20€ bei Vereinsmitgliedschaft, 40€ bei Nichtmitgliedschaft

Fitness- und Gesundheitstraining

Anbieter

Fitnessclub INJOY Vogelsangstraße 35

Zielsetzung

Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Wirbelsäulen- /Gelenkerkrankungen, Vorbeugen vor altersbedingten Beschwerden

Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit

Beschreibung

Ganzheitliches Kräftigungstraining für die Muskulatur Herz-Kreislauftraining und unterstützendes Gruppentraining

Verbesserung der Fitness, Erhalt und der Kraft, Beweglichkeit, Gesundheit, Vitalität und des Wohlbefindens

Kontakt

Monika Fritz

www.injoy-dettingen.de, info@injoy-dettingen.de,

07123-87651

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Clubmitgliedschaft erforderlich

INJOY-Rückentraining

Anbieter

Fitnessclub INJOY Vogelsangstraße 35

Zielsetzung

Schmerzlinderung / Erreichen von Schmerzfreiheit, Reduzierung der Medikamenteneinnahme, Ausgleich muskulärer Dysbalancen und Wiederherstellung eines belastungsfähigen Bewegungsapparates

Beschreibung

Wirbelsäulenberatung (Beschwerdeanalyse, Rückenstatustest, Feststellung muskulärer Dysbalancen) spezifisches, rückenorientiertes Kräftigungstraining

Bewegungs- und Verhaltenscoaching ganzheitliches Grundlagentraining für Muskulatur und Herz-Kreislauf

regelmäßige, professionelle Betreuung

Kontakt

Monika Fritz

www.injoy-dettingen.de, info@injoy-dettingen.de, 07123-87651

Qualifikation: Physiotherapeut, IHK-Fach-trainer für Fitness, Gesundheit und Prävention, Reha-Trainer

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: Eigenfinanzierung

Nordic Walking

Anbieter

VHS Reutlingen Parkplatz Schillerhalle

Beschreibung

Wollen Sie möglichst lange gesund, fit und beweglich bleiben? Dann erlernen Sie den wirkungsvollen Gesundheitssport Nordic Walking! Dabei wird das Herz ohne Überanstrengung optimal trainiert und die Rückenmuskulatur gestärkt. Knie- und Hüftgelenke werden durch die Stöcke entlastet. Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen sich. Das Immunsystem wird gestärkt und Psychostress abgebaut. Der Kurs vermittelt schwerpunktmäßig Schritt für Schritt die gesundheitsfördernde Alfa-Technik und richtet sich auch an Teilnehmer mit geringer Kondition.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de, 07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Stöcke können gegen eine Gebühr von € 2,00 pro Benutzung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Qualifikation: DNV Nordic-Walking-Instructor

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren +, gemischt

Kosten: 35€ für 8 Übungsstunden

Pilates - sanft und effektiv

Anbieter

VHS Reutlingen Altes Rathaus

Beschreibung

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Durch die Kräftigung der Muskulatur von innen nach außen sowie durch den Aufbau eines Kraftzentrums wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert und die Figur verbessert.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de, 07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: viele Kursangebote mit unterschiedlicher Dauer und Kosten - siehe VHS Programm

Rücken im Alltag

Anbieter

VHS Reutlingen Schillerschule Gymnastikraum

Zielsetzung

Für Junggebliebene, die schonend und bewusst ihren Körper, vor allem ihren Rücken, fit halten wollen.

Beschreibung

Ziel ist, den Alltag weiterhin mit seinen Aufgaben und Anforderungen meistern zu können! Wir arbeiten mit angemessenen Übungen daran, Rückenmuskulatur zu erhalten und zu stabilisieren. Dabei kommt natürlich Ihr Körper als Ganzes nicht zu kurz! Dehnung und Entspannung vervollständigen den Kursinhalt.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de, 07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren +, gemischt

Kosten: 79€ für 21 Übungsstunden

Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Rücken-fit mit dem Flexi-Bar

Anbieter

TSV Dettingen Gymnastikraum Schillerschule oder Schillerhalle

Zielsetzung

Kräftigung der Rückenmuskulatur, speziell der Haltemuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates
Lösen von Verspannungen der Tiefenmuskulatur durch Schwingungen

Beschreibung

Der in Schwung gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnlich tiefgehende Reaktion des Körpers. Beim Flexi-Bar Training arbeiten die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, Bauchmuskeln und der gesamte Beckenboden. Das Kraft-Ausdauer-Training sowie der Stoffwechsel und die Herzfrequenz werden gesteigert.

Kontakt

Sabine Wörner
www.tsvdettingen-erms.de,
geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de,
07123-888660

Rahmenbedingungen

8 Einheiten + 1 Schnupperstunde, bevorzugt
Einstieg zu Kursbeginn, aber Einstieg auch während des Kurses möglich

Qualifikation: Dipl. Sportpädagogin

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 20€ bei Vereinsmitgliedschaft, 40€ bei Nichtmitgliedschaft

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: keine Angaben

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

TSV Dettingen Gymnastikraum Schillerschule

Zielsetzung

Mobilisation, Muskelkräftigung und Lockerung der Wirbelsäule stehen im Mittelpunkt.

Beschreibung

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitness-training für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Mobilisation, Muskelkräftigung, Lockerung der Wirbelsäule stehen im Mittelpunkt. Die Freude an der Beweglichkeit - am Sport treiben soll durch Gymnastik mit und ohne Handgeräte und durch Koordinations- und Entspannungsübungen gefördert werden.

Kontakt

Sabine Wörner
www.tsvdettingen-erms.de,
geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de,
07123-888660

Qualifikation: Dipl. Sportpädagogin

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 20€ bei Vereinsmitgliedschaft, 40€ bei Nichtmitgliedschaft

VSG Versehrten- und Rehabilitationsgruppe

Anbieter

TSV Dettingen Neuwiesenturnhalle

Beschreibung

Zur Zeit umfasst die Gruppe insgesamt 70 Mitglieder. Sie haben das ganze Jahr über Gelegenheit, sich an einem äußerst vielseitigen Angebot sportlicher und geselliger Veranstaltungen zu beteiligen. Selbstverständlich stehen Gymnastik und Spiele sowie Schwimmen und Thermalbadbesuche an oberster Stelle. Aus dem Veranstaltungsprogramm nicht mehr wegzudenken sind jedoch auch die regelmäßig stattfindenden Wanderungen und Kegelabende sowie Ausflüge und Besichtigungsfahrten.

Kontakt

Sabine Wörner
www.tsvdettingen-erms.de,
geschaeftsstelle@tsvdettingen-erms.de,
07123-888660

Rahmenbedingungen

Die Mitgliedschaft in der Gruppe setzt voraus, dass eine vom Versorgungsamt anerkannte Behinderung von 25 % vorliegt.

Qualifikation: keine Angabe

FPZ Center of Excellence – Das Nachsorgeprogramm

Anbieter

Haid Reha Eberhard-Finckh-Straße 18

Beschreibung

Einjähriges Nachsorgeprogramm. Bis zu 48 Präventionseinheiten, einjährige, individuelle Betreuung, Maßnahmen bauen systematisch aufeinander auf.

Kontakt

Klaus Meyer

www.haid-reha.de, haid-reha@t-online.de,
07129-932623

Qualifikation: Physiotherapeut mit Zusatzqualifikation

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren 65+

Kosten: Die Maßnahmen werden von den Krankenkassen bezuschusst

FPZ-Rückenkonzept

Anbieter

Haid Reha Eberhard-Finckh-Straße 18

Zielsetzung

Rehabilitation von Menschen mit starken Rückenbeschwerden

Beschreibung

Integrierte funktionelle Rückenschmerztherapie. Bei 93% der am FPZ-Konzept teilnehmenden Patienten reduzieren sich die vorhandenen Rückenschmerzen.

Kontakt

Klaus Meyer

www.haid-reha.de, haid-reha@t-online.de,
07129-932623

Qualifikation: Physiotherapeut mit Zusatzqualifikation

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren 65+

Kosten: werden bei den Krankenkassen beantragt

Gymstick-Training

Anbieter

PHYSIO-Z Zentrum für Physiotherapie
Wilhelmstraße 27

Zielsetzung

Den Körper durch gezielte Übungen stärken, Ausdauer und Kraft langfristig verbessern, Gewicht reduzieren

Beschreibung

Sie wollen etwas für Ihren Körper machen, dann ist der Gymstick für Sie das Richtige. Mit einem Gerät den Körper langfristig stärken, das Gewicht reduzieren, Ausdauer und Kraft verbessern

Kontakt

Manuel Greitzke

www.physioz.de, info@physioz.de, 07129-7776

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Preis auf Anfrage, Dauer: 30 min pro Einheit

Nordic Walking

Anbieter

Haid Reha Eberhard-Finckh-Straße 18

Zielsetzung

Erlernen der richtigen Nordic-Walking-Technik

Beschreibung

Kräftigungs- und Dehnungsübungen
Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor

Kontakt

Klaus Meyer

www.haid-reha.de, haid-reha@t-online.de,
07129-932623

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 70€ pro Kurs, wird von den Krankenkassen bezuschusst

Nordic Walking

Anbieter

Physio-Fit Aleksandar Matkovic
Reutlinger Straße 44

Zielsetzung

vermitteln der richtigen Technik, Verbesserung der Kondition, Koordination und Gewichtsreduktion

Beschreibung

warm-up, Technikvermittlung, cool-down

Kontakt

Tatjana Hagg

07129-929590

Rahmenbedingungen

Kursbeginn Frühjahr, Herbst, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 80€ pro Kurseinheit, Zulassung für alle Kassen oder Selbstzahler

Pilates

Anbieter

Physio-Fit Aleksandar Matkovic
Reutlinger Straße 44

Zielsetzung

Verbesserung der Bewegungskontrolle und Dehnung, Kräftigung des Beckenbodens, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur

Beschreibung

34 Übungen des traditionellen Pilates mit verschiedenen Varianten, Pilatesentspannung, Powerhouse – Training (Bauch, Rücken, Becken und Gesäß)

Kontakt

Tatjana Hagg
07129-929590

Rahmenbedingungen

ganzjähriges Angebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Frauen

Kosten: 80€ pro Kurseinheit, Zulassung für alle Kassen oder Selbstzahler

Präventionskurse Rückenschule

Anbieter

Physio-Fit Aleksandar Matkovic
Reutlinger Straße 44

Zielsetzung

Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

Beschreibung

Körperwahrnehmung, Kraft steigern, Bewegungsabläufe optimieren, Gleichgewicht und Haltung verbessern

Kontakt

Aleksandar Matkovic
pamatkovic@aol.com, 07129-929590

Qualifikation: orthopädischer Rückenschulleiter nach Dr. Brügger

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Zulassung für alle Kassen oder Selbstzahler

Erreichbarkeit: Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle in der Nähe

Präventionskurse Rückenschule

Anbieter

Physio-Fit Aleksandar Matkovic
Reutlinger Straße 44

Zielsetzung

Förderung der Leistungsfähigkeit nach einer Erkrankung

Beschreibung

mit Hilfe von Sport und Bewegungsspielen werden Ausdauer und Kraft gestärkt sowie die Koordination und Flexibilität verbessert

Kontakt

Aleksandar Matkovic
pamatkovic@aol.com, 07129-929590

Qualifikation: Übungsleiterlizenz "Sport in der Rehabilitation"

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Zulassung für alle Kassen oder Selbstzahler

Erreichbarkeit: Parkplätze vorhanden, Bushaltestelle in der Nähe

Rücken-fit

Anbieter

Haid Reha Eberhard-Finckh-Straße 18

Zielsetzung

Schmerzreduktion bis Schmerzfreiheit, Umgang mit dem Schmerz

Beschreibung

Stärkung der Gesundheitskompetenz mit Schwerpunkt Rücken. Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen mit Spaßfaktor in der Gruppe.

Kontakt

Klaus Meyer
www.haid-reha.de, haid-reha@t-online.de,
07129-932623

Rahmenbedingungen

fortlaufende Termine, keine Bindung

Qualifikation: Physiotherapeut, Lehrer d. Neuen Rückenschule

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren 65+, gemischt

Kosten: 30€ im Monat, wird von vielen Kasse bezuschusst

Sanfte Rückenschule, RehaSport –Angebot

Anbieter

PHYSIO-Z Zentrum für Physiotherapie
Wilhelmstraße 27

Zielsetzung

Ein starker Rücken, der Sie fit und munter durch den Alltag begleitet

Beschreibung

Sagen Sie Ihren Rückenschmerzen ade und beginnen Sie Ihren Rücken mit gezielten Übungen zu stärken, Koordination und Gleichgewicht zu fördern. Hier lernen Sie, was es heißt, sich im Alltag richtig zu verhalten und Rückenproblemen entgegen zu wirken.

Engstingen

Kontakt

Manuel Greitzke

www.physioz.de, info@physioz.de, 07129-7776

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 70€ pro 8 Einheiten mit 60 min, RehaSport Angebot, von den meisten Kassen unterstützt

Zirkel dich FIT

Anbieter

PHYSIO-Z Zentrum für Physiotherapie

Wilhelmstraße 27

Zielsetzung

Harmonisierung der Muskulatur, Stärkung schwacher und Mobilisierung verspannter Muskulatur

Beschreibung

Ziel ist es durch ein ausgewähltes Übungsprogramm das Risiko an einer durch Fehlhaltungen resultierende Schädigung zu erkranken herabzusetzen und langfristig zu verbessern. Sie trainieren unter anderem an modernen Geräten unter physiotherapeutischer Anleitung, um eine optimale Trainingssituation zu erhalten

Kontakt

Manuel Greitzke

www.physioz.de, info@physioz.de, 07129-7776

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 85€ für 12 Einheiten, ab dem 4. Kurs 80€, von den meisten Kassen unterstützt

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Reutlingen vhs vor Ort

Beschreibung

Die VHS Reutlingen (Stadtzentrum Reutlingen, Betzingen, Gönningen, Mittelstadt, Rommelsbach, Sondelfingen, Reicheneck, Ohmenhausen, Dettingen, Eningen, St.Johann und Wannweil) bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. So werden sowohl Kurse zur Entspannung, Fitness und Gymnastikkurse (gemischt oder nur für Frauen, ab 40 bzw. ab 60) als auch Bauch-Beine-Po-, (Step-) Aerobic-, Thairobic- und Bodyfit-Kurse angeboten. Im Stadtzentrum Reutlingen besteht eine Knie- und eine Hüft-Sportgruppe.

Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhsrt.de. Kurse zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Sekretariat

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel nur zu Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich - siehe Kursangebot. Viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Anbieter

VHS Reutlingen Schillerschule

Beschreibung

Die Wirbelsäule ist durch unsere Alltagsbeschäftigung oder Bewegungsarmut sehr häufig Fehlbelastungen ausgesetzt. Dies kann zu verfrühter Abnutzung der Bandscheiben, einer Herabsetzung der Muskelspannung und reduzierter Atmung führen. Das Übungsangebot dieser Kurse umfasst die Bereiche Dehnung, Kräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Ebenso werden spezielle Atem- und Entspannungsübungen durchgeführt.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de, 07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich. Hinweis: Akute Wirbelsäulenbeschwerden vor Kursbeginn bitte ärztlich abklären!

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 96€ für 28 Übungsstunden

Rückenfitness

Anbieter

VHS Reutlingen

Musikschule Eningen, Kleiner Saal

Beschreibung

Funktions-, Kräftigungs- und Dehnübungen, nicht nur für unsere Wirbelsäule. Um Fehlhaltungen vorzubeugen und unsere Wirbelsäule zu entlasten, ist es notwendig, Rücken, Po, Bauch und Beine zu kräftigen.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren, gemischt

Kosten: 56€ für 16 Übungsstunden

Rückenfitness am Abend

Anbieter

VHS Reutlingen Bruckbergkindergarten Eningen

Beschreibung

Funktions-, Kräftigungs- und Dehnübungen, nicht nur für unsere Wirbelsäule. Um Fehlhaltungen vorzubeugen und unsere Wirbelsäule zu entlasten, ist es notwendig, Rücken, Po, Bauch und Beine zu kräftigen.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 56€ für 16 Übungsstunden

Rückenfitness am Vormittag

Anbieter

VHS Reutlingen Musikschule, Kleiner Saal

Zielsetzung

Begleitet von fetziger Musik wird dieser Kurs Ihren Rücken fit machen.

Eningen

Beschreibung

Nach einem intensiven Aufwärmtraining werden wir Kondition und Koordination stärken. Um Fehlhaltungen vorzubeugen und unsere Wirbelsäule zu entlasten, ist es notwendig, den Rücken, Po, Bauch und Beine zu kräftigen. Entspannungsübungen beenden die Kursstunde.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 56€ für 16 Übungsstunden

Gymnastik für Männer

Anbieter

S.V. Gomadingen

Zielsetzung

Reduzierung von Rückenschmerzen / Verbesserung der Beweglichkeit

Beschreibung

rhythmische Gymnastik mit Musik, Gymnastik für den gesamten Körper, Dehnung - Mobilisation - Muskelkräftigung, Muskelentspannung (mit Musik) und Übungen mit Theraband

Kontakt

Karin Schottner-Vöhringer

karin.schottner@t-online.de, 07385-965135

Qualifikation: Physiotherapeutin

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren über 80, nur für Männer

Kosten: 35€ pro Kurs mit 10 Einheiten, Zuschuss von AOK, IKK möglich

Gymnastik für Männer

Anbieter

S.V. Gomadingen

Zielsetzung

Verbesserung der Beweglichkeit und Rückenprävention

Beschreibung

Gymnastik für den gesamten Körper mit Musik und anschließender Entspannung. Mobilisation, Dehnung und Muskelkräftigung mit Theraband

Kontakt

Karin Schottner-Vöhringer

karin.schottner@t-online.de, 07385-965135

Rahmenbedingungen

Kursangebot im Frühjahr und Herbst, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren+, nur für Männer

Kosten: 35€ für 10 Einheiten

Muskelaufbau und Ausdauertraining

Anbieter

Sternberg Reha Sternbergstraße 25

Zielsetzung

Muskelaufbau und Ausdauertraining

Beschreibung

Gymnastik an speziellen Geräten (auch Krankengymnastik an Geräten)

Kontakt

Karin Schottner-Vöhringer

karin.schottner@t-online.de, 07385-965135

Qualifikation: Physiotherapeutin

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren +, gemischt

Kosten: 10er Karte 85€ (später 70€) für jeweils 1 Stunde, 80% Erstattung für AOK-Patienten

Rückenschule und Gerätetraining

Anbieter

S.V. Gomadingen und Sternberg Reha

Sternbergstraße 22

Zielsetzung

Muskelaktivierung, Haltungsschulung, Körperbewusstsein

Beschreibung

Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Haltung und der Muskulatur, Prävention

Kontakt

Sternberg Reha

Sternbergstraße 22

Rahmenbedingungen

Kursangebot mit 10 Einheiten, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: etwa 36€

Fit für den Alltag

Anbieter

SV Ehestetten-Münzdorf, Haus d. Lilie

Zielsetzung

Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung

Beschreibung

Aufwärmphase, arbeiten mit Kleingeräten und Matten, Indiacca-Spiel

Kontakt

Helga Broß

helga.bross@web.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: nur für Frauen

Kosten: kostenlos, Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Gymnastik sanft und effektiv

Anbieter

TSV Hayingen

Zielsetzung

Fit bleiben und Beweglichkeit erhalten.

Funktionelle Gymnastik der gesamten Muskulatur, Haltung und Beweglichkeit verbessern bzw. erhalten.

Beschreibung

Nach kurzer Aufwärmphase widmen wir uns der Mobilisation und der Stabilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte. Verschiedene Entspannungsformen runden den Kurs ab.

Kontakt

Barbara Breitbarth

fam.breitbarth@gmx.de, 07386-665

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Fitnessgymnastik für Frauen ab 18

Anbieter

Fitnessgruppe Hülben Rietenlauhalle

Zielsetzung

Kräftigung und Straffung der Muskulatur am ganzen Körper, Verbesserung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenleiden

Beschreibung

Aufbau und Kräftigung aller Muskelgruppen mit Herz-Kreislauf-Training.
Einfache Schrittkombinationen mit und ohne Handgeräte sorgen für eine effektive Fettverbrennung bei gleichzeitigem Training vieler Muskelgruppen

Kontakt

Dagmar Kaiser

kaiser-dagmar@web.de, 07125-5576

Rahmenbedingungen

Dauerangebot. Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: nur für Frauen

Kosten: 5€ pro Monat, Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Fitnessgymnastik für Frauen ab 55

Anbieter

Fitnessgruppe Hülben Rietenlauhalle

Zielsetzung

Verbesserung der Beweglichkeit zur Vorbeugung von Verletzungen und gesundheitlichen Einschränkungen

Beschreibung

Gesundheitsgymnastik
Aufbau und Kräftigung der Muskulatur am ganzen Körper mit Herz-Kreislauf-System

Kontakt

Dagmar Kaiser

kaiser-dagmar@web.de, 07125-5576

Rahmenbedingungen

Dauerangebot. Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: nur für Frauen

Kosten: 5€ pro Monat, Vereinsmitgliedschaft erforderlich

"Was Hänschen nicht gelernt hat..."

Anbieter

Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann
Rathausplatz 9

Zielsetzung

Elternschule, Eltern und Betreuer sollen sensibilisiert und angeleitet werden.

Beschreibung

Korrektes Handling des Säuglings zur Förderung eines stabilen Wirbelsäulenaufbaus, Besprechung von Hilfsmitteln, Hebe/Tragetechniken und der motorischen Entwicklung.

Kontakt

Gabriele Ackermann
07129-4646

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Babies mit Eltern, gemischt

Kosten: 15€ pro Einheit und Säugling

Zielsetzung

Verbesserte Haltung, mehr Vitalität und gleichzeitig innere Gelassenheit. Yoga und Meditation führen zu einem besseren Allgemeinbefinden, lassen und den Alltag leichter bewältigen und wir erlangen somit eine bessere Lebensqualität in allen Bereichen.

Beschreibung

Ganzheitliche, gezielte Übungen für Körper, Geist und Seele

Weniger Rückenschmerzen. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Durchblutungsstörungen, Angst und Depressionen

Kontakt

Sylvia Kolloch
www.yoga-lichtenstein.de,
yogakolloch@t-online.de, 07129-694544

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 80€ pro Quartal

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Pfullingen vhs vor Ort

Zielsetzung

Regelmäßige, körperliche Belastung unter fachlicher Anleitung zum Erhalt bzw. zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer

Beschreibung

Die VHS Pfullingen (Pfullingen, Lichtenstein und Sonnenbühl) bietet ein breites Spektrum an Kursen zur Entspannung und Bewegung an. Sowohl Hatha-Yoga, Qi-Gong als auch Fitness- und Gymnastikkurse, Wassergymnastik, Aqua-Fitness, Muskelaufbaukurse und verschiedene Lauftreffs werden angeboten. Detaillierte Infos über die Bewegungsangebote erhält man unter www.vhs-pfullingen.de. Spezielle Angebote zur Förderung der Rückengesundheit sind im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Ulrich Vöhringer
www.vhs-pfullingen.de,
uli.voehringer@vhs-pfullingen.de, 07121-9923-30

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel zur Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich – siehe Kursangebot

Hatha-Yoga und Meditation

Anbieter

Yoga Sylvia Kolloch Fliederweg 7

Hatha-Yoga und Meditation

Anbieter

Yoga Sylvia Kolloch Fliederweg 7

Zielsetzung

Verbesserte Haltung, mehr Vitalität und gleichzeitig innere Gelassenheit. Yoga und Meditation führen zu einem besseren Allgemeinbefinden, lassen uns den Alltag leichter bewältigen und wir erlangen somit eine bessere Lebensqualität in allen Bereichen.

Beschreibung

Die Yogaübungen lindern Rückenschmerzen, da die Rückenmuskulatur entspannt und gekräftigt wird. Ebenso förderlich bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden und Kopfschmerzen. Kombiniert mit Atemübungen und Meditation kommen wir in einen entspannten Zustand. Wichtig ist, dass alle Teilnehmer sich wohl fühlen und gestärkt dem Alltag begegnen können.

Kontakt

Sylvia Kolloch
www.yoga-lichtenstein.de,
yogakolloch@t-online.de, 07129-694544

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Yoga- und Gymnastiklehrerin

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 80€ pro Quartal

In 6 Einheiten zum stabilen Rücken

Anbieter

Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann
Rathausplatz 9

Zielsetzung

Dehnung / Kräftigung des Halteapparates

Beschreibung

Pathologische Haltungsmuster werden verdeutlicht, eine physiologische Hausaufgabe zu jeder Stunde erarbeitet. Vom Liegen zum Stand trainiert der Patient Schritte zur Haltungsverbesserung im Alltag angelehnt an die Entwicklungsneurologie.

Kontakt

Gerd Ackermann
07129-4646

Rahmenbedingungen

Kleingruppen mit individueller physiotherapeutischer Betreuung oder Einzeltherapie.

Qualifikation: Rückenschul- und Ergotrainer, Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 80€ pro Kurs

Rückengerätetraining

Anbieter

Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann
Rathausplatz 9

Zielsetzung

Rückenwahrnehmung, Überführung ins Fitnessstudio, dauerhafte Rückenconditionierung

Beschreibung

Korrektes Gerätetraining erlernen, individuelle Grenzen und Möglichkeiten aufzeigen.

Kontakt

Gerd Ackermann, Berd Lackhoff
07129-4646

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 60€ ab 3 Personen

Rückenschule für Kinder und Jugendliche

Anbieter

Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann
Rathausplatz 9

Zielsetzung

Eigenverantwortung für Haltung, Kräftigung des Halteapparates

Beschreibung

Der Aufbau der Wirbelsäule wird verständlich erklärt und eine physiologische Haltung erarbeitet

Kontakt

Gabriele Ackermann, Yvonne Legat
07129-4646

Rahmenbedingungen

Dauerangebot

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, gemischt

Kosten: 8€ pro Stunde ab 3 Teilnehmern

Schwimmen

Anbieter

DLRG Lichtenstein Hallenbad Unterhausen

Zielsetzung

Aus- und Weiterbildung Schwimmen

Beschreibung

Erlernen des Schwimmens und Verbesserung der Schwimmstile

Beeinflussung der Körperspannung

Kontakt

K.D. Höhne

vorsitzender@lichtenstein.dlrg.de, 07129-2182

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Von der Hantel bis zum Flexibar - von der Sprudelflasche bis zum Besen-stiel

Anbieter

Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann
Rathausplatz 9

Zielsetzung

Entschmerzung, Kräftigung, ergonomische Haltung

Beschreibung

Wie sieht mein Arbeitsplatz aus, was kann getan werden, um korrekte Handlungsweisen und Übungen in den Alltag einfließen zu lassen.

Kontakt

Gerd Ackermann
07129-4646

Rahmenbedingungen

Kleingruppen mit individueller physiotherapeutischer Betreuung oder Einzeltherapie.

Qualifikation: Rücken-/Gerätetrainer, Physiotherapeut

Zielgruppe: berufstätige Erwachsene, gemischt

Kosten: 15€ pro Stunde

Functional Training / Athletiktraining

Anbieter

Physiotherapie und Sportrehabilitation Volker
Werner Friedrichstraße 12-18

Zielsetzung

Verbesserung von Flexibilität, Kondition, Kraft und
Koordination

Beschreibung

Allgemeine Aktivierung durch spezifische Übungen
zur Verbesserung der Flexibilität in Verbindung mit
Aktivierung der gesamten rumpfstabilisierenden
Muskulatur. Freie Übungen mit Trainingshilfsmitteln
(Bälle, Seile, Tubes, Agility Leiter, Kreisel etc.).
Kleingruppen 6-10 Personen.

Kontakt

Volker Werner
www.physio-werner.de,
praxis@physio-werner.de, 07123-14646

Qualifikation: Physiotherapeuten, Sportphysio-
therapeuten E.S.P.

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren,
Senioren+, gemischt

Kosten: Selbstzahler, 160€ für 3 Monate mit 1
Einheit à 60min pro Woche

Medizinisches Freihantel Training

Anbieter

Physiotherapie und Sportrehabilitation Volker
Werner Friedrichstraße 12-18

Zielsetzung

Steigerung der Belastbarkeit und Flexibilität von
Muskulatur, Knochen, Bindegewebe und Gelenken

Beschreibung

Individuelles Muskelaufbautraining in Kleingruppen
(4-6 Personen) mit freien Gewichten und Hanteln
Verbesserung der Belastbarkeit und Lebensqualität

Kontakt

Volker Werner
www.physio-werner.de,
praxis@pyhsio-werner.de, 07123-14646

Rahmenbedingungen

Kursangebot für jeweils 2 Monate, Einstieg nur zu
Kursbeginn möglich

Qualifikation: Physiotherapeuten, Sportphysio-
therapeuten E.S.P.

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren,
Senioren+, gemischt

Kosten: 160€ für 2 Monate und 1 Einheit pro
Woche, Preisnachlass möglich

Medizinische Trainingstherapie, Galileo®Vibrationstraining

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Physioloft Schur
Schwöllbogen 3/2

Zielsetzung

Muskelaufbau und -lockerung

Beschreibung

Galileo®Vibrationstraining. Galileo® ist eine Mög-
lichkeit mit geringem Zeitaufwand ein effizientes
Training zu absolvieren. Durch ver-schiedene In-
tensitäten wird ideales Training zur Lockerung und
auch zum Muskelaufbau ermöglicht. Individuell, ge-
zielt, Gelenk- und Wirbelsäulen-schonend, effektiv.
Muskelaufbau, allgemeine Kräftigung, Bewegungs-
verbesserung, Schmerzfreiheit, ein gutes Körper-
gefühl

Kontakt

Tobias Schur
www.physioloft-schur.de,
info@physioloft-schur.de, 07123-953275

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 10er Karte für 165€

Erreichbarkeit: Parkplätze, Bushaltestelle,
barrierefrei

Mit starkem Rücken schmerzfrei leben

Anbieter

Intergym- Dein Sportstudio Marienstraße 9

Zielsetzung

ohne Rückenschmerzen leben

Beschreibung

Kräftigung der Muskulatur
Leichter bewegen, leichter durchs Leben

Kontakt

Andreas Telaar
www.intergym.de, studio@intergym.de,
07123-200004

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einsteig jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 19,90€ im Monat, Mitgliedschaft erforder-
lich

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Münsingen Münsingen, Gomadingen, Engstingen, Trochtelfingen, Hohenstein, Mehrstetten, Zwiefalten

Beschreibung

Die VHS Münsingen (Münsingen, Gomadingen, Engstingen, Trochtelfingen, Hohenstein, Mehrstetten, Zwiefalten) bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. So werden sowohl Kurse zur Entspannung, Körpererfahrung, als auch zur Fitness, Heilgymnastik und Bewegung im Wasser angeboten. Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhs-muensingen.de. Kurse zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg zu Semesterbeginn

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich, Nachfrage

Aqua-Rückenfit

Anbieter

VHS Münsingen
Hohensteinschule, Schwimmhalle

Zielsetzung

Mobilisation und Kräftigung des Rückens sowie des ganzen Körpers.

Beschreibung

Wir erlernen wirbelsäulenfreundliches Rückenschwimmen.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn, auch für Nichtschwimmer

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 65€ inkl. Eintritt für 12 Übungsstunden

Das Kreuz mit dem Kreuz

Anbieter

VHS Münsingen Altes Notariat Engstingen

Beschreibung

Der Kurs wendet sich an alle, denen der Rücken

manchmal Sorgen und Schmerzen bereitet. Ziel des Kurses ist es, Ihnen eine gesunde Körperhaltung im Alltag theoretisch und praktisch zu vermitteln.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 44€ für 15 Unterrichtsstunden

Hatha Yoga für den Rücken

Anbieter

VHS Münsingen Altes Rathaus, Bürgersaal

Beschreibung

Mit sanften Übungen lockern sich Verspannungen und verbessert sich die Beweglichkeit. Durch die Schulung der Körperwahrnehmung lernen Sie Ihre eigenen Grenzen kennen und können in Zukunft Ihre Wirbelsäule besser schützen.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 48€ für 9 Stunden

Nordic Walking

Anbieter

Schw. Albverein OG Gundelfingen

TP Bichishausen, Zollhaus

Beschreibung

Das Angebot ist offen für Jung und Alt, für schnelle und nicht so schnelle. Am Ende der Stunde sind wieder alle gemeinsam am Ziel.

Das allgemeine Wohlbefinden wird gestärkt.

Kontakt

Paul Jörg

av-gundelfingen@t-online.de, 07383-1516

Rahmenbedingungen

Angebot während der Sommerzeit, Einstieg jederzeit möglich. Während der Winterzeit Gymnastik in der Lautertalhalle.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: kostenlos

Rücken- und Ausgleichsgymnastik für alle

Anbieter

VHS Münsingen Turn- und Festhalle Münsingen-Auingen

Zielsetzung

Der Kurs dient der Verbesserung von Körperbewusstsein und Körperhaltung.

Beschreibung

Die gymnastischen Übungen, die insbesondere der Kräftigung und Dehnung der Rumpf- und Beinmuskulatur dienen, werden ergänzt durch Entspannungs- und Atemschulung.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 41€ für 12 Übungsstunden

Rückenfit für Männer

Anbieter

VHS Münsingen Bürgersaal Mehrstetten

Beschreibung

Im Vordergrund stehen vielfältige Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Mobilisation des Rumpfes und der Wirbelsäule.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: nur für Männer

Kosten: 25€ für 7 Stunden

Rückenfitness

Anbieter

VHS Münsingen Alenberghalle, Gymnastikraum, Münsingen

Beschreibung

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Stärkung, Dehnung und Mobilisation des Rückens mit anschließender Entspannung.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 35€ für 10 Stunden

Rückenkurs

Anbieter

VHS Münsingen Dorfgemeinschaftshaus Hohenstein-Oberstetten

Beschreibung

Zur Vorbeugung und Bewältigung von Rückenproblemen durch Dehn- und Kräftigungsübungen. Rückengerechtes Verhalten sowie funktionelle Gymnastik und Entspannung runden den Kurs ab.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 35€ für 10 Übungsstunden

Rückenschule

Anbieter

VHS Münsingen Sternberghalle Gomadingen

Beschreibung

Übungen zur Entspannung, Kräftigung und Dehnung des Körpers und zur Stärkung des Rückens.

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 24€ für 8 Unterrichtsstunden

Starker Rücken - flacher Bauch

Anbieter

VHS Münsingen Altes Rathaus, Bürgersaal

Beschreibung

Wer hätte das nicht gerne? Ich zeig Ihnen wie´s geht, mit der neuen Fitnessformel. Mit dem Einsatz der kontrollierten Körperspannung werden wir die Rückenmuskulatur aufbauen und die Bauchmuskulatur straffen und kräftigen. Neugierig? Dann einfach mal ausprobieren!

Kontakt

Tanja Kieser

www.vhs-muensingen.de,

info@vhs-muensingen.de, 07381-3844

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg zu Kursbeginn

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 41€ für 12 Übungsstunden

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Pfullingen
Pfullingen, Lichtenstein, Sonnenbühl

Zielsetzung

Regelmäßige, körperliche Belastung unter fachlicher Anleitung zum Erhalt bzw. zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer

Beschreibung

Die VHS Pfullingen (Pfullingen, Lichtenstein und Sonnenbühl) bietet ein breites Spektrum an Kursen zur Entspannung und Bewegung an. Sowohl Hatha-Yoga, Qi-Gong als auch Fitness- und Gymnastikkurse, Wassergymnastik, Aqua-Fitness, Muskelaufbaukurse und verschiedene Lauftreffs werden angeboten. Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhs-pfullingen.de. Spezielle Angebote zur Förderung der Rückengesundheit sind im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Ulrich Vöhringer
www.vhs-pfullingen.de, uli.voehringer@vhs-pfullingen.de, 07121-9923-30

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel zur Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich - siehe Kursangebot

Durch Yogaübungen "Haltung" annehmen

Anbieter

Yoga-Studio Heide Seeger Uhlandstraße 60

Zielsetzung

Ganzheitliches Wohlbefinden
Stärkung des gesamten Körpers im Einklang zwischen Körper und Geist

Beschreibung

Übungen für bessere Beweglichkeit. Aktiv werden und Geschehen lassen, Atemtechniken erlernen

Kontakt

Heide Seeger
www.yogastudio-pfullingen.de,
heide.seeger@t-online.de, 07121-73729

Rahmenbedingungen

Dauerangebot in Kursform, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: Sportlehrerin, Yoga-Lehrerin

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 7€ pro Stunde

Kraftvoll und fit durch Yoga

Anbieter

Yoga Studio Heide Seeger Uhlandstraße 60

Zielsetzung

Muskelaufbau - Beweglichkeit - Selbstvertrauen

Beschreibung

Koordination und Wahrnehmung verbessern, Bewegungsmuster durchbrechen, Körperstabilisierung durch Asanas (Haltungen).

Kontakt

Heide Seeger
www.yogastudio-pfullingen.de,
heide.seeger@t-online.de, 07121-73729

Qualifikation: Sportlehrerin, Yoga-Lehrerin

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, nach Reha, Verletzung, OP

Kosten: 7€ pro Stunde, Kurs durchgängig außerhalb der Ferien

Kraftvoll und fit durch Yoga

Anbieter

Yoga Studio Heide Seeger Uhlandstraße 60

Zielsetzung

die eigene Körperwahrnehmung verstärken

Beschreibung

Sie werden mit Feingefühl zu körperlichen Haltungen geführt. Bewegung und Atmung formen die innere und äußere Ausrichtung. Entspannung und Stilleübungen runden die Übungseinheiten ab.

Kontakt

Heide Seeger
www.yogastudio-pfullingen.de,
heide.seeger@t-online.de, 07121-73729

Qualifikation: Sportlehrerin - Yoga-Lehrerin

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren bis 70

Kosten: 7€ pro Stunde - Kurssystem

Rückenfitness

Anbieter

VHS Pfullingen Pfullingen VHS-Gebäude

Zielsetzung

Prävention und bei leichten Beschwerden angemessene Belastung

Beschreibung

Dieser Kurs setzt sich aus einem Herz-Kreislauf-Training und der Kräftigung des Muskelstützkorsetts (Rücken, Bauch, Schulter-Nacken und Gesäß) zusammen. Unterstützend hierbei wirken Therabänder, kleine Hanteln, Stäbe, Stepps u.ä.

Kontakt

Ulrich Vöhringer
www.vhs-pfullingen.de, uli.voehringer@vhs-pfullingen.de, 07121-992330

Rahmenbedingungen

Vorkenntnisse: möglichst absolvierter Wirbelsäulenkurs.

Qualifikation: staatl. geprüfter Sportlehrer mit Zusatzqualifikat

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 64€ für 16 Unterrichtsstunden

Sport für Ältere

Anbieter

Bürgertreff Pfullingen e.V. Haus am Stadtgarten, Große Heerstraße 9/1

Zielsetzung

Aktivierung von älteren Menschen

Beschreibung

Aufwärmen, Ganzkörpergymnastik mit Geräten, Bewegung und Motorik, zum Abschluss Entspannung

Positive Wirkung für Körper und Psyche

Kontakt

Th. Brenner
07121-5148897

Rahmenbedingungen

Dauerangebot (10 Einheiten mit je 60 min), Einstieg jederzeit möglich

nach den Übungsstunden besteht die Möglichkeit, sich noch einige Zeit im Kreise der Teilnehmer/innen zu entspannen

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren, gemischt

Kosten: 4€ pro 60 min

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

VHS Pfullingen Pfullingen VHS-Gebäude

Zielsetzung

Prävention und bei leichten Beschwerden angemessene Belastung

Beschreibung

Schmerzen und Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule gehören heute zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Durch Stress, einseitige Belastung und Überlastung des Körpers entstehen häufig Fehl- oder Schonhaltungen, die später erhebliche Beschwerden hervorrufen können. Diesen Fehlhaltungen und Muskeldysbalancen wird in unseren Kursen mit Bewegungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen entgegengewirkt.

Kontakt

Ulrich Vöhringer
www.vhs-pfullingen.de, uli.voehringer@vhs-pfullingen.de, 07121-992330

Rahmenbedingungen

Bei akuten Beschwerden oder intensiver ärztlicher oder krankengymnastischer Behandlung fragen Sie bitte Ihren Arzt oder unsere Kursleiterin

Qualifikation: staatl. geprüfter Sportlehrer mit Zusatzqualifikat

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 64€ für 20 Unterrichtsstunden

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule

Anbieter

Praxis Praeventja Dagmar Langeneck Römerstraße 153

Zielsetzung

Rückenschule nach KddR-Richtlinien

Beschreibung

Rückenschule / Prävention

Erlernen der korrekten Haltung, Ausgleichsübungen, Reduktion von Rückenschmerzen

Kontakt

Dagmar Langeneck
praeventja@t-online.de, 07121-790037

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 119€ pro 10 Einheiten, Ersatzkassen erstatten bis zu 75% der Kursgebühr

Yoga

Anbieter

Yoga und Natur Lindenplatz 15/1

Zielsetzung

Stärkung der Rückengesundheit durch einen ganzheitlichen Ansatz des Yoga

Beschreibung

Dieses Yogaangebot wendet insbesondere die positiven Auswirkungen mentaler Ruhe und emotionaler Ausgeglichenheit auf die Gesundheit des Rückens an. Aktive sowie ruhige Übungen fördern gleichermaßen die seelische und körperliche Konstitution. Körperlich werden Koordination, Gleichgewicht, Muskelaufbau sowie Beweglichkeit gefördert. Die harmonischen und präzisen Bewegungsfolgen ermöglichen es zudem, psychischen Druck abzubauen sowie das Vertrauen in kraftvolle und freudige Bewegung zurückzugewinnen.

Kontakt

Stefan Jammer
www.yoga-und-natur.de, 07121-820450

Qualifikation: Yogalehrer mit med.-therap.

Schwerpunkt

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren 80+

Kosten: Beitrag pro Kurs mit 10-12 Kursstunden

Erreichbarkeit: zentrumsnah

Ausbildung motorischer Grundfertigkeiten für Kinder

Anbieter

Kindersportschule Pliezhausen
Pliezhausen und Teilorte

Beschreibung

Durch Gerätearrangements, kleine Spiele, Kräftigung, Dehnung, Entspannung, elementare Bewegungsaufgaben und Koordinationsübungen eine solide Basis für eine gesunde Entwicklung schaffen. Frühe Grundlagenausbildung. Für eine gesunde, körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung.

Kontakt

KISS
Kindersportschule Pliezhausen

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Kinder, gemischt

Kosten: 18€ pro Monat

Ausgleichsgymnastik für Männer

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Koordinations- und Ausdauerschulung zur Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit, Muskelstoffwechsel, Stressabbau

Beschreibung

Neben konditionellem Training werden Übungen zur Beweglichkeit und allgemeinen Kräftigung durchgeführt.

Kontakt

VHS Pliezhausen

Rahmenbedingungen

Kursangebot, 16 Termine.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: nur Männer, altersübergreifend

Kosten: 102,40€ für 16 Termine, Ermäßigung möglich

Ausgleichsgymnastik 50plus für Frauen und Männer ab 50 Jahren

Anbieter

TSV Pliezhausen 1902 e.V.
Gemeindehalle Pliezhausen

Zielsetzung

Unterstützendes Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen

Beschreibung

Frauen und Männer, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben, sind herzlich willkommen

Kontakt

Ruth Wermke
ruth.wermke@gmx.de, 07127-80081

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten), Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren, gemischt

Kosten: 3,50€ pro Stunde, 1,60€ pro Stunde für Mitglieder TSV Pliezhausen, SV Gniebel und SSV Rübgarten

body & mind

Anbieter

TSV Pliezhausen 1902 e.V.
Mehrzweckraum Schulzentrum Pliezhausen

Zielsetzung

Mobilisieren des gesamten Bewegungsapparates

Beschreibung

Ein ganzheitliches, sanftes Bewegungstraining mit Qigong, Yoga und Pilates. Körperwahrnehmungs-, Straffungs- und Entspannungsübungen werden mit einbezogen

Kontakt

Ruth Wermke
ruth.wermke@gmx.de, 07127-80081

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten), Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 3,50€ pro Stunde, 1,60€ pro Stunde für Mitglieder TSV Pliezhausen, SV Gniebel und SSV Rübgarten

body + spirit

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Gutes Körpergefühl, Balance und Beweglichkeit soll gefördert werden.

Beschreibung

Entspannungstechniken aus dem klassischen Hatha-Yoga, verbunden mit Tai Chi-Bewegungen, Körper und Geist sind im Einklang.

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen
07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (14 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 59,70€ für 14 Einheiten

Entspannen durch Anspannung und Phantasie

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Entspannung für den Körper. Gezielter Stressabbau.

Beschreibung

Durch An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen lernen Sie ihre Muskulatur zu lockern und Verspannungen zu lösen.

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen

07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (5 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 37,50€ für 5 Einheiten, Ermäßigung möglich

Fit and Fun-Aerobic

Anbieter

TSV Pliezhausen 1902 e.V.

Mehrzweckraum Schulzentrum Pliezhausen

Zielsetzung

Koordinations- und Rhythmusschulung

Beschreibung

Aerobic (im Wechsel mit Aerobis-Step) als abwechslungsreiches Herz-Kreislauf- Training mit Funktions- und Kräftigungsgymnastik sorgen für ein gutes Körpergefühl

Kontakt

Ruth Wermke

ruth.wermke@gmx.de, 07127-80081

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, gemischt

Kosten: 3,50€ pro Stunde, 1,60€ pro Stunde für Mitglieder TSV Pliezhausen, SV Gniebel und SSV Rübgarten

FitMix

Anbieter

Physiotherapiepraxis Bach

Schulberg 3

Beschreibung

Verbesserung von Kondition, Kraft und Beweglichkeit, Stabilisierung, Herz-Kreislauf-Training. Gesundheitsprophylaxe, Übungen für Kraft, Dehnung und Entspannung, Bewusstmachung der Körperhaltung,

Sensibilisierung. Zusammenhänge Herz-Kreislauf in Theorie und Praxis, pulskontrolliertes Training, bewusstes Alltagsverhalten.

Kontakt

Physiotherapiepraxis Bach

info@motoria.de, www.motoria.de

07127-8694

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten), Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Sportlehrerin, Rückenschullehrerin (KddR)

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 90 € für 10 Einheiten

Fitnessgymnastik

Anbieter

LV Pliezhausen 2012 e.V.

Zielsetzung

Kräftigung der Muskulatur

Beschreibung

Bauch-Beine-Po Training mit high energy aerobic Elementen. Muskelkräftigung, Verbesserung der Ausdauer und Fitness, besseres Körpergefühl.

Kontakt

Kirstin Mayer

07121-677181

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, gemischt

Kosten: 72€ für 18 Einheiten, 54€ für Mitglieder

Fitness-Mix

Anbieter

SSV Rübgarten

Mehrzweckhalle Rübgarten

Zielsetzung

Trainingsprogramm für den ganzen Körper

Beschreibung

Abwechslungsreiche Fitness-Gymnastik in den Bereichen Muskelkräftigung, gezielter Muskelaufbau, körperformende Gymnastik, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

Kontakt

Melanie Jäger

07127-972698

Rahmenbedingungen

Kursangebot (18 Einheiten mit je 60 min), Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 47€ für 18 Einheiten, 32€ für Mitglieder

Funktionelle Gymnastik

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Kräftigung von Bauch, Beinen, Rücken und Armen

Beschreibung

Nach dem Aufwärmen werden gezielte Kräftigungsübungen gemacht.

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen

07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (13 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren gemischt

Kosten: 55,50€ für 13 Einheiten, Ermäßigung möglich

Gesunder Rücken - Rückenfit

Anbieter

Gesundheit, Sport und Fitness Studio Andys Gym
Siemensstraße 8/1

Zielsetzung

Verminderung der Rückenschmerzen, stärken der Rumpfmuskulatur

Beschreibung

verschiedene gymnastische Übungen um die Zielsetzung zu erreichen. In Verbindung mit einer ausführlichen und dauerhaften Bewegungslehre (Anatomie-Einweisung).

Kontakt

Herr Hasan, Frau Göhner

team@andysgym.de, 07127-80404

Qualifikation: Sport-+Gymnastiklehrerin, Gesundheitstrainerin

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren 65+, gemischt

Kosten: über 10er oder Punkte-Karte und Mitgliedschaften

2in1 – Gymnastik und Krafttraining an Geräten

Anbieter

Physiotherapiepraxis Bach

Schulberg 3

Beschreibung

Kräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit, Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Verbesserung der Haltung und des Bewegungsverhaltens, Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Schmerzvermeidung, Verhinderung von Kraftabnahme im Alter, Vorbeugung von Haltungsschwächen und -fehlern, Regulierung von Unter- und Übergewicht, Steigerung von Selbstbewusstsein / Selbstwertgefühl

Kontakt

Physiotherapiepraxis Bach

info@motoria.de, www.motoria.de

07127-8694

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten mit je 90min)

Qualifikation: Sportlehrerin, Rückenschullehrerin (KddR), Referentin für rückengerechte Verhältnisprävention

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 135 € für 10 Einheiten

Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness auch für Männer

Anbieter

VHS Pliezhausen

Gemeindehalle Walddorfhäslach

Zielsetzung

Körper durch abwechslungsreiches Programm in Schwung bringen

Beschreibung

Abwechslungsreiches Programm bestehend aus Ausdauer- Koordinations- und Beweglichkeitstraining sowie Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur.

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen

07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (13 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren gemischt

Kosten: 55,50€ für 13 Einheiten

Nordic Walking

Anbieter

LV Pliezhausen 2012 e.V.

Zielsetzung

Aufbau und Stabilisierung der Muskulatur, Kreislauftraining

Beschreibung

Training 2 mal pro Woche etwa 75 min in einer Gruppe

Kontakt

Werner Zinnert

werner.zinnert@web.de

07121-70807

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: kostenlos für Vereinsmitglieder, Kursgebühr auf Nachfrage

Pilates

Anbieter

Physiotherapiepraxis Bach
Schulberg 3

Beschreibung

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Muskelkoordination und – kraft, Atmung, Konzentration, Entspannungsfähigkeit und Ausdauer verbessert.

Kontakt

Physiotherapiepraxis Bach
info@motoria.de, www.motoria.de
07127-8694

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten)

Qualifikation: Physiotherapeutin, Sportlehrerin

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 90 € für 10 Einheiten

Pilates

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Schwächere Muskelgruppen sollen gestärkt werden. Ganzheitliches Körpertraining für eine korrekte und gesunde Körperhaltung

Beschreibung

Die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt angesprochen.

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen
07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (14 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren gemischt

Kosten: 59,70€ für 14 Einheiten, Ermäßigung möglich

Qi Gong – Chinesische Heilgymnastik

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Stärkung des Körpers und Stressabbau, verbesserte Beweglichkeit

Beschreibung

Leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen lösen Blockaden im Körper

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen
07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (12 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren gemischt

Kosten: 51,20€ für 12 Einheiten

Rhythmische Gymnastik

Anbieter

VHS Pliezhausen

Zielsetzung

Kräftigung der Muskulatur des ganzen Körpers, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Verbesserung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit

Beschreibung

Leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen lösen Blockaden im Körper

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen
07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (15 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren gemischt

Kosten: 64€ für 15 Einheiten

Rückenfit

Anbieter

Physiotherapiepraxis Bach
Schulberg 3

Beschreibung

Stärkung der physikalischen Gesundheitsressourcen Kraft, Beweglichkeit, Dehn- Koordinations- sowie Körperwahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit. Gezielte Meidung und Minderung von Risikofaktoren bzw. -verhalten. Verbesserte Bewältigung von Rückenbeschwerden. Stärkung psychosozialer Ressourcen wie Grundgestimmtheit, Handlungs- und Effektwissen, soziale Unterstützung. Stabilisierung und Verbesserung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens.

Kontakt

Physiotherapiepraxis Bach
info@motoria.de, www.motoria.de
07127-8694

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten)

Qualifikation: Physiotherapeutin, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin (KddR)

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 90 € für 10 Einheiten

Turnen & Fitness für jung gebliebene Erwachsene

Anbieter

TSV Pliezhausen 1902 e.V.
Sporthalle Pliezhausen

Zielsetzung

Kräftigung und Beweglichkeit

Beschreibung

Turnen & Fitness für jung gebliebene Erwachsene, die Spaß an der Bewegung, Koordination, Körperspannung, Kräftigung und Dehnung haben.

Kontakt

Ruth Wermke
ruth.wermke@gmx.de, 07127-80081

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einsitzig jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, gemischt

Kosten: 3,50€ pro Stunde, 1,60€ pro Stunde für Mitglieder TSV Pliezhausen, SV Gniebel und SSV Rübgarten

Vibrationstraining mit dem Flexibar

Anbieter

Physiotherapiepraxis Bach
Schulberg 3

Beschreibung

Vibration durch in Schwingung gebrachten Flexi-Bar in verschiedenen Ausgangspositionen, Training der Rumpfmuskulatur speziell der Tiefenmuskulatur, Rückentraining, Verbesserung der Körperhaltung

Kontakt

Physiotherapiepraxis Bach
info@motoria.de, www.motoria.de
07127-8694

Rahmenbedingungen

Kursangebot (10 Einheiten)

Qualifikation: Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 90 € für 10 Einheiten

Wasserwirbelsäulengymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene

Anbieter

VHS Pliezhausen
Schwimmhalle Otwin-Brucker-Schulzentrum

Zielsetzung

Gezielte Kräftigung der Wirbelsäule

Beschreibung

Dieser Kurs bietet Entspannung, Spaß und gezielte Kräftigung der Wirbelsäule

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen
07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (15 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren gemischt

Kosten: 64€ + 24 € Eintritt für 15 Einheiten

Wirbelsäulengymnastik für Senioren und Seniorinnen

Anbieter

VHS Pliezhausen
Gemeindehalle Pliezhausen

Zielsetzung

Beweglichkeit fördern und erhalten, zu dehnen und zu kräftigen

Beschreibung

Beschwerden an Gelenken, Verschleißerscheinungen und mangelnde Muskelkraft sollen verhindert oder verbessert werden. Bei Arthrose, Osteoporose, Rheuma und Gicht sollen sanfte, gezielte Übungen Erleichterung bringen.

Kontakt

Sekretariat GHS Pliezhausen
07127-977-200

Rahmenbedingungen

Kursangebot (15 Einheiten)

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren gemischt

Kosten: 64€ für 15 Einheiten

Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule

Anbieter

SSV Rübgarten
Mehrzweckhalle Rübgarten

Zielsetzung

Mobilisation und Muskelkräftigung der Wirbelsäule

Beschreibung

Ganzheitliche Stärkung des Rückens: mit gezielten Übungen wird sowohl die Beweglichkeit als auch die Stabilität der Wirbelsäule verbessert.

Kontakt

Melanie Jäger
07127-972698

Rahmenbedingungen

Kursangebot (18 Einheiten mit je 60 min), Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 52€ für 18 Einheiten, 35€ für Mitglieder

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TG Gönningen

Beschreibung

Die TG Gönningen bietet ein breites Spektrum an allgemeinen Bewegungsangeboten, wie einen Lauffreize, eine Nordic-Walking-Gruppe, Gymnastik und Fitness-Gruppen (Kinder, Erwachsene, Senioren) aber auch Hatha-Yoga-Kurse an. Nähere Infos dazu unter www.tg-goeningen.de. Angebote zur Förderung der Rückengesundheit sind detailliert im Wegweiser aufgeführt.

Kontakt

Geschäftsstelle TG Gönningen

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: auf Nachfrage

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Reutlingen Stadtzentrum Reutlingen und Außenstellen der Teilorte

Beschreibung

Die VHS Reutlingen (Stadtzentrum Reutlingen, Betzingen, Gönningen, Mittelstadt, Rommelsbach, Sondelfingen, Reicheneck, Ohmenhausen, Dettingen, Eningen, St.Johann und Wannweil) bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. So werden sowohl Kurse zur Entspannung, Fitness und Gymnastikkurse (gemischt oder nur für Frauen, ab 40 bzw. ab 60) als auch Bauch-Beine-Po-, (Step-) Aerobic-, Thairobic- und Bodyfit-Kurse angeboten. Im Stadtzentrum Reutlingen besteht eine Knie- und eine Hüft-Sportgruppe.

Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhsrt.de. Kurse zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Sekretariat

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel nur zu Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich - s. Kursangebot. Viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst.

AOK-Kurs: Sanftes Rückentraining

Anbieter

TSG Reutlingen Gymnastikraum TSG provital

Zielsetzung

Kräftigen und dehnen Sie alle Muskeln, die Ihre Wirbelsäule stützen. Ziel ist ein starker Rücken, der Sie auf Dauer regelrecht entzückt.

Kontakt

Ingo Ambs TSG provital

www.tsg-reutlingen.de/provital,

provital@tsg-reutlingen.de, 07121-928939

Rahmenbedingungen

Trimesterweise buchbar, offen für Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl (15 Personen) begrenzt, Anmeldung erforderlich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt: AOK Mitglieder, bei freien Plätzen auch andere

Kosten: Einzelkurse 42€ pro Trimester für Mitglieder, 70€ für Nichtmitglieder

AOK-RückenKonzept

Anbieter

AOK Neckar-Alb Gustav-Werner-Str.25

Zielsetzung

Kräftigung und Stabilisation der wirbelsäulenstützenden Muskulatur - bestehenden Schmerzen entgegenwirken bzw. chronischen Schmerzen vorbeugen

Beschreibung

Maßgeschneiderte Verbindung aus geräteunterstütztem Krafttraining und funktioneller Gymnastik an speziell entwickelten Trainingsgeräten.

Kontakt

Thorsten Frank

thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

exklusiv für AOK-Mitglieder

Für dieses Programm muss eine ärztliche Empfehlung vorliegen.

Qualifikation: Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit Rückenbeschwerden

Kosten: kostenlos für AOK-Mitglieder

Aquafitness

Anbieter

Schwimmschule Roth Schwimmbad Ohmenhausen, Betzingen, Orschel-Hagen, Reutlingen

Zielsetzung

Freude an gesunder Bewegung im Wasser wecken und erhalten und die physikalischen Eigenschaften des Wassers nutzen

Beschreibung

dosiertes Herz-Kreislauf-Training, funktionale Kräftigung und Dehnung des aktiven und passiven Bewegungsapparates
Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination

Kontakt

Erhard Roth

www.schwimmschule-roth.de,

info@schwimmschule-roth.de, 07473-922150

Rahmenbedingungen

Kursangebot, 1 mal wöchentlich 12 Termine, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 99-119€ zzgl. Eintritt für 12 Einheiten

Beschreibung

Anspruchsvolles Herz-Kreislauf-Training im Flachwasser oder Tiefwasser.

Verbesserung der Kondition. Gelenkschonende Kräftigung aller Muskelpartien ohne Muskelkater. Sowohl für SchwimmerInnen als auch NichtschwimmerInnen geeignet.

Kontakt

www.evangelische-bildung-reutlingen.de,

info.bildung@kirche-reutlingen.de,

07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 8€ pro Einheit (6 Einheiten), 10% Preisnachlass für Behinderte

Aquafitness

Anbieter

VHS Reutlingen Schwimmbad Waldschule

Beschreibung

Es erwartet Sie ein fetziges, konditionsförderndes Allround-Angebot mit intensiven Belastungen für Herz und Kreislauf, eine Kräftigung der gesamten Muskulatur und Beweglichkeitsschulung, u. a. mit Bällen, Brettern, Nudeln, Reifen usw. Durch Auftrieb und Widerstand des Wassers erleben Sie eine völlig neuartige Gymnastik, schonend und trotzdem sehr effektiv.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Bei gesundheitlichen Problemen ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt oder Frauen

Kosten: 71€ für 15 Übungsstunden (inkl. Eintritt)

Aquapower

Anbieter

Reutlinger Therapie- und Analysezentrum

Marie-Curie-Straße 1

Zielsetzung

Kräftigung des gesamten Muskelapparates sowie explizit der stabilisierenden Muskulatur, Förderung des Herz-Kreislauf-Systems, Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Beschreibung

Übungen im Wasser mit/ohne Zusatzgerät, Nutzung des Wasserwiderstandes sowie des Auftriebs, ausgewogenes Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit mit viel Spaß

Reduktion von Übergewicht, Entlastung der Gelenke, Entgegenwirken und Prävention von Fehlhaltungen, Verbesserung des Gleichgewichts

Kontakt

www.rta.de, 07121-96170

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 82€ pro Person und 10 Einheiten

Aqua-Fitness

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk

Pestalozzistraße 54, Kurs findet im Schwimmbad der FH im Hohbuch statt

Zielsetzung

Bewegung im Wasser mit Musik und viel Schwung.

Aqua-Power - trainiere im Wasser, sei fit an Land

Anbieter

VHS Reutlingen Schwimmbad Waldschule

Beschreibung

Aqua-Power ist ein ganzheitliches Training im Wasser, das alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht. Auftrieb und Wasserwiderstand in Verbindung mit Trainingsgeräten und Musik bieten die Möglichkeit eines effizienten und gelenkschonenden Trainings für Personen jeden Alters und jeder Fitnessstufe.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Bei gesundheitlichen Problemen ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Frauen

Kosten: 71€ für 15 Übungsstunden (inkl. Eintritt)

Aufrecht durchs Leben gehen

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen,
Haus der Familie und Kreisbildungswerk
Pestalozzistraße 54

Beschreibung

Nach einem schwungvollen Aufwärmtraining, sowie Koordinations- und Konditionstraining beinhaltet der Kurs die Kräftigung von Rücken, Schultern, Bauch, Beinen und Po. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden mobilisiert. Dehnungsübungen runden die Stunde ab.

Kontakt

www.evangelische-bildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 5,60€ pro Einheit (18 Einheiten), 10% Preisnachlass für Behinderte

Bauchtanz - Orientalischer Tanz

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen,
Haus der Familie und Kreisbildungswerk
Pestalozzistraße 54

Zielsetzung

Tanz der Weiblichkeit. Ausdruck von Frausein

Beschreibung

Im Orientalischen Tanz werden die Körperhaltung und das Selbstbewusstsein verbessert. Durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen werden die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich gestärkt. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen zu orientalischer Musik.

Dieser aus dem Frau-Sein entsprungene Tanz schafft ein neues Erleben des eigenen Körpers, fördert die Koordination, erweitert das Körperbewusstsein und stärkt das Selbstwertgefühl.

Kontakt

www.evangelische-bildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Frauen

Kosten: 8 Einheiten für 58€, 10% Preisnachlass für Behinderte

Beckenbodengymnastik

Anbieter

Reutlinger Therapie und Analysezentrum Marie-Curie-Straße 1

Zielsetzung

Verständnis vom Aufbau des Beckenbodens (Anatomie), Erlernen der physiologischen Vorgänge, verbesserte Körperwahrnehmung, gekräftigte Muskulatur, selbständiges Üben

Beschreibung

Gymnastikübungen mit und ohne Gerät, im Stand und auf der Matte zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur in verschiedenen Belastungshaltungen und für den Alltag. Übungen zur Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur.

Kontakt

www.rta.de, 07121-96170

Qualifikation: Sporttherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren

Kosten: 46€ für 6 Einheiten

Beckenbodentraining nach dem Tanz-berger-Konzept

Anbieter

Roter Faden e.V. - Betzingen
Hoffmannstraße 12

Zielsetzung

gezielte Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Beschreibung

Der weibliche Beckenboden ist eine wichtige Stütze der inneren Organe. Schwangerschaft, schwaches Bindegewebe können zum Nachlassen der Funktionsfähigkeit führen. Viele Frauen sind davon betroffen. Erste Anzeichen sind Kreuzschmerzen, Druckgefühl sowie beginnende Inkontinenz. Durch gezielte Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur und Schulung der Gesamthaltung kann diesen Beschwerden vorgebeugt werden.

Kontakt

Monika Eckle-Ammann
www.eckle-ammann.de,
eckle-ammann@gmx.de, 07121-372992

Qualifikation: Physiotherapeutin

Reutlingen

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren +, Frauen

Kosten: Selbstzahler, Zuschüsse durch Krankenkassen möglich

Fit & Aktiv-Gymnastik

Anbieter

Postsportgemeinschaft Reutlingen
Wittumstraße 39, Sporthalle BZN Rommelsbach

Zielsetzung

Beweglichkeit bis ins hohe Alter

Beschreibung

Kondition und Koordination, Bewegung mit Musik mit Spaß an der Bewegung

Kontakt

Andrea Glocker
gerd.glocker@kabelbw.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: 66 € pro Jahr, Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Fit mit Gymnastik - Schwerpunkt Wirbelsäule

Anbieter

VHS Reutlingen Bildungszentrum Betzingen

Beschreibung

Der Kurs beinhaltet funktionelle Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Muskeln rund um die Wirbelsäule und die angrenzenden Gelenke. Dazu kommen Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung und Tipps zum wirbelsäulenfreundlichen Alltagsverhalten.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 60€ für 16 Übungsstunden

Fit Mix

Anbieter

rehaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Peter Gräschus & Martin Rumpel
In Laisen 11

Zielsetzung

allgemeine Kräftigung

Beschreibung

Kräftigung der verschiedensten Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Verbesserung der Koordination, Kondition und der allgemeinen Leistungsfähigkeit

Kontakt

Frau Molt
rehaktiv@t-online.de, 07121-580007

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: wird von der AOK unterstützt

Erreichbarkeit: Busanbindung, Aufzug im Gebäude

Fit Mix - Bewegung macht Figur

Anbieter

AOK Neckar-Alb Konrad-Adenauer- Straße 23,
Gesundheitszentrum Reutlingen

Zielsetzung

Motivationsangebot für gesundheitsbewusstes Verhalten

Beschreibung

Ganzheitliches Ganzkörpertraining
Kräftigung und Mobilisation

Kontakt

Gesundheitszentrum Reutlingen
thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

Kursangebot ganzjährig, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: kostenlos, exklusiv für AOK-Mitglieder

Fit und Fun für Frau und Mann

Anbieter

SV Eintracht Hohbuch Hohbuch-Halle

Zielsetzung

Erhaltung und Verbesserung des Muskel-Skelettsystems und des Bindegewebes

Beschreibung

HKL-Übungen, Freiübungen aller Art auch mit Geräten, Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, Freude an der Bewegung, evtl. schmerzfrei, sozialer Kontakt

Kontakt

Kornelia Deyle
www.sve-hohbuch.de, tcs.deyle@kabelbw.de,
07127-88685

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Fit und Fun für Frau und Mann

Anbieter

SV Eintracht Hohbuch Hohbuch-Halle

Zielsetzung

Erhaltung und Verbesserung des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes

Beschreibung

HKL-Übungen, Freiübungen aller Art auch mit Geräten, Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen
Freude an der Bewegung, evtl. schmerzfrei, sozialer Kontakt

Kontakt

Kornelia Deyle

www.sve-hohbuch.de, tcs.deyle@kabelbw.de,
07127-88685

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren gemischt

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Fit und Fun nur für Frauen

Anbieter

SV Eintracht Hohbuch Hohbuch-Halle

Zielsetzung

Erhaltung und Verbesserung des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes

Beschreibung

HKL-Übungen, Freiübungen aller Art auch mit Geräten, Entspannungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen
Freude an der Bewegung, evtl. schmerzfrei werden, sozialer Kontakt

Kontakt

Kornelia Deyle

www.sve-hohbuch.de, tcs.deyle@kabelbw.de,
07127-88685

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Frauen

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Fitnessgymnastik für Frauen

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen,
Haus der Familie und Kreisbildungswerk
Pestalozzistraße 54

Zielsetzung

intensives Muskeltraining für den ganzen Körper

Beschreibung

Nachdem wir zu fetziger Musik unseren Kreislauf in Schwung gebracht haben, steht im Mittelpunkt dieses Kurses ein intensives Muskeltraining für den ganzen Körper. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Kontakt

www.evang-bildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Frauen

Kosten: 5,60€ pro Einheit (18 Einheiten), 10%
Preisnachlass für Behinderte

Fitnessgymnastik für Mütter (mit Kinderbetreuung)

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen,
Haus der Familie und Kreisbildungswerk
Pestalozzistraße 54

Zielsetzung

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken. Aber auch Dehnungs- und Entspannungsübungen sollen nicht zu kurz kommen.

Kontakt

www.evang-bildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich
Die Kinder können während des Kurses in einem separaten Raum von einer Fachkraft betreut werden.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Frauen

Kosten: 5,60€ pro Stund zzgl. 2.50€ pro Stunde für
die Kinderbetreuung, 10% Preisnachlass für
Behinderte

Flexi-Bar

Anbieter

AOK Neckar-Alb Kondrad-Adenauer- Straße 23,
Gesundheitszentrum Reutlingen

Zielsetzung

Aktivierung der Tiefenmuskulatur, Stabilisation der
Wirbelsäule

Beschreibung

Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur für eine gesündere Haltung und einen starken Rücken mit dem Flexi-Bar-Stab. Kräftigung der tiefen Muskelschichten, Stabilisation

Kontakt

Gesundheitszentrum Reutlingen
thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

Kursangebot ganzjährig, Einstieg nur zu Kursbeginn
möglich

Reutlingen

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: kostenlos, exklusiv für AOK-Mitglieder

Für ein gesundes und aktives Leben

Anbieter

TSG Reutlingen Ringelbachstraße 9/1

Beschreibung

Die TSG Reutlingen bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit welchen Sie sich fit für den Alltag halten können. Die Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte: von Kraft- über Ausdauer- und Beweglichkeitstraining bieten wir alles an. Unter unseren Kursen Yogaelementen, Aerobic, Bodyfitness, Training mit Kleingeräten und Langhanteltraining.

Infos zur den Allgemeinen Angeboten unter www.tsg-reutlingen.de/fit&aktiv

Kontakt

Anne Längst TSG Geschäftsstelle

www.tsg-reutlingen.de/fit&aktiv, 047121-334250

Rahmenbedingungen

Trimesterweise buchbar, offen für Nichtmitglieder.

Dreiwöchiges Kennenlernen des gesamten fit&aktiv-Kursangebotes ist über den fit&aktiv-Schnupperpass möglich (auf der Geschäftsstelle erhältlich).

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: Einzelkurse: Trimester 32,50€ für TSG-Mitglieder, 60€ für Nichtmitglieder.

Bei Jahresabo 25% Rabatt.

Für Körper und Seele Yoga, Qi Gong Tai Chi

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen,

Haus der Familie und Kreisbildungswerk

Pestalozzistraße 54

Zielsetzung

Mit aktiven und ruhigen Übungen aus dem Yoga, Tai Chi und Qi Gong wollen wir unseren Körper dehnen und kräftigen.

Beschreibung

Flexibilität, Ausdauer und Stabilität entwickeln wir beim gemeinsamen Üben. Wir beobachten die Atmung, verfeinern unsere Körperwahrnehmung und lösen Blockaden im Körper.

Durch das Erlernen leichter Entspannungsmethoden fühlen Sie sich ausgeglichener und schöpfen Kraft für Ihren Alltag.

Kontakt

www.evangelische-bildung-reutlingen.de,

info.bildung@kirche-reutlingen.de,

07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 5,60€ pro Stunde

Ganzheitliche Rückentherapie

Anbieter

GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen

Otto-Fischer-Weg 6

Zielsetzung

Aufbau der Muskulatur

Beschreibung

Mit Funktions-, Kräftigungs- und Dehnübungen entlasten wird die Wirbelsäule und fördern den Spaß an der Bewegung

Kontakt

Nicole Linster,

www.gelema.de, nicole.linster@gelema.de, 07121-4331360

Rahmenbedingungen

Wir sind ein vielseitiges Team in Sachen Gesundheit. Durch die Spezialisierung in Sport und Fitness, Psyche, Ernährung und verschiedenen Therapien kann gezielt auf den Kunden eingegangen werden.

Qualifikation: Sport- + Rückenschullehrer, Nordic-Walking-Trainer

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit Rückenschmerzen

Kosten: keine Angabe

Ganzheitliche Rückentherapie

Anbieter

GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen

Otto-Fischer-Weg 6

Zielsetzung

Stabilisierung des Behandlungszustandes

Beschreibung

Ein notwendiger Bestandteil der ganzheitlichen Rückentherapie ist die Rückenschulung. Sie stabilisiert den Behandlungszustand durch Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung der entsprechenden Muskelpartien. Das Rückenschulungsprogramm kann einfach zu Hause durchgeführt werden.

Kontakt

Nicole Linster,

www.gelema.de, nicole.linster@gelema.de, 07121-4331360

Rahmenbedingungen

Wir sind ein vielseitiges Team in Sachen Gesundheit. Durch die Spezialisierung in Sport und Fitness, Psyche, Ernährung und verschiedenen Therapien kann gezielt auf den Kunden eingegangen werden.

Qualifikation: Heil-und Chiropraktiker, Ergotherapeutin

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit Rückenschmerzen

Kosten: privat

Ganzheitliche Rückentherapie

Anbieter

GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen
Otto-Fischer-Weg 6

Zielsetzung

Aufbau der relevanten Muskelgruppen und Entlastung der Wirbelsäule

Beschreibung

Die ganzheitliche Rückentherapie beinhaltet spezielle Übungen, die die Wirbelsäule entlasten und Fehlhaltungen vorbeugen. Einmal wöchentlich trainieren wird gezielt und effektiv die Muskulatur. Parallel wird durch sanfte Chiropraktik der Rücken dort behandelt, wo er schmerzt.

Kontakt

Nicole Linster,
www.gelema.de, nicole.linster@gelema.de, 07121-4331360

Rahmenbedingungen

Wir sind ein vielseitiges Team in Sachen Gesundheit. Durch die Spezialisierung in Sport und Fitness, Psyche, Ernährung und verschiedenen Therapien kann gezielt auf den Kunden eingegangen werden.

Qualifikation: Rückenschullehrer und Chiropraktiker

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit Rückenproblemen oder zur Prävention

Kosten: privat / Krankenkasse

Gesundheitsführerschein

Anbieter

VELIO - GesundheitsFahrschule
St-Leonhard-Straße 22

Zielsetzung

Präventionstraining, Bewegung als Medizin

Beschreibung

Spaß und Training in kleinen Gruppen (10-15 Personen) mit motivierenden einfachen Geräten und erfahrenen Übungsleiter/innen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination
Kompetenz in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination, Entspannung

Kontakt

Sonja Löser
www.VELIO.org, reutlingen@VELIO.org,
07121-6287486

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 53€ pro Monat, förderungsfähig durch Krankenkassen, staatl. Stellen, Arbeitgeber

Gesundheitsführerschein "Wiederfit" "Gut drauf"

Anbieter

VELIO-GesundheitsFahrschule
St-Leonhard-Straße 22

Zielsetzung

Präventionstraining, Bewegung als Medizin

Beschreibung

Ansprechen von Körper - Seele - Geist, Spaß und Training in kleinen Gruppen mit motivierenden, einfachen Geräten und erfahrenen ÜbungsleiterInnen
Spaß an Bewegung v.a. durch Koordinationsschulung, Information über unseren Körper und die Wirkungsweise von Bewegung

Kontakt

S. Löser
www.VELIO.org, reutlingen@VELIO.org,
07121-6287486

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, Leute, mit wenig Zugang zu Bewegung/ ihrem Körper

Kosten: Selbstzahler + förderungsfähig durch Krankenkasse und Arbeitgeber

Gesundheitsorientiertes Krafttraining an Maschinen

Anbieter

Kieser Training Lederstraße 126-128

Zielsetzung

Problemlöser bei Kraftdefiziten, Schmerzreduktion

Beschreibung

Präventives oder therapeutisches Krafttraining an Maschinen. Drei Einführungstraining, Analysen und ärztliche Trainingsberatung im Abo inklusive.

Kontakt

reutlingen1@kieser-training.com,
www.kieser-training.com, 07121-339338

Qualifikation: Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, ADO

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 45€ monatlich

Gym-Aerobic

Anbieter

Postsportgemeinschaft Reutlingen Moltkestraße 37,
Sporthalle Freie Georgenschule

Zielsetzung

Ganzkörper-Gymnastik

Beschreibung

Wirbelsäulen-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Rücken

Kontakt

Monika Ulmer
07121-22121

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Frauen

Kosten: 66€ pro Jahr, Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Gymnastik

Anbieter

Naturfreunde Reutlingen
Hermann Kurz Schule Reutlingen

Zielsetzung

Bewegung mit Spaß

Beschreibung

Gymnastik-Aerobic

Kontakt

Andrea Pfeiffer
www.naturfreunde-reutlingen.de,
info@naturfreunde-reutlingen.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 1€ pro Abend

Gymnastik rund um den Rücken

Anbieter

VHS Reutlingen Gemeindehaus Ohmenhausen

Beschreibung

Nachdem wir unser Herz-Kreislaufsystem mit Musik in Schwung gebracht haben, arbeiten wir mit gezielten Übungen darauf hin, unsere gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur zu stärken, um so Verspannungen und Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Eine wohltuende Entspannungsphase rundet unsere Stunden ab.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren +, Frauen

Kosten: 68€ für 13 Übungsstunden

Kinderrückenschule

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer
Kaiserstraße 69

Zielsetzung

Erlernen einer aufrechten Sitz- und Körperhaltung

Beschreibung

Vermittlung anatomischer Grundkenntnisse. Erlernen einer aufrechten Sitzhaltung mit Variationsmöglichkeiten. Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Kontakt

Petra Vohrer
vohrer_physio@t-online.de, 07121-493568

Rahmenbedingungen

5 Einheiten mit je 60 min, für Kindergartenkinder, Vorschüler und Grundschüler

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Kinder, gemischt

Kosten: über die Eltern-Bonusprogramme der Krankenkassen

Kraft und Balance

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer
Kaiserstraße 69

Zielsetzung

Verbesserung von Kraft - Ausdauer - Balance, Sturzprävention

Beschreibung

Förderung der Wahrnehmung als Grundvoraussetzung für Selbständigkeit und Sicherheit. Förderung der Sinneswahrnehmung und des Gleichgewichts. Balancetraining, Atemübungen. Muskelaufbau mit Hanteln und Fußmanschetten. Kräftigung der Haltemuskulatur.

Kontakt

Frau von Münster
vohrer_physio@t-online.de, 07121-493568

Rahmenbedingungen

Kursangebot 10 Einheiten mit je 60 min, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: 85€ pro Kurs

LnB-Motion-Kurs, Bewegungslehre nach Liebscher/Bracht

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen,
Haus der Familie und Kreisbildungswerk
Pestalozzistraße 54

Zielsetzung

Bewegungskräftigung

Beschreibung

Das Training beinhaltet eine Übungsfolge, die sowohl am Boden auf der Matte liegend als auch im Stand ausgeführt wird. Die Übungen der LnB-Motion-Bewegungslehre stärken den gesamten Körper durch Dehnungs-, Kräftigungs- und Ansteuerungs-Training.

Linderung von Schmerzzuständen bei Muskelverspannungen, Rücken- und Kniebeschwerden, Arm-Schulter Syndrom und Kopfschmerzen.

Kontakt

www.evangelbildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 5,60€ pro Stunde, 10% Preisnachlass für Behinderte

Mach doch mit, denn Sport hält fit

Anbieter

TV Bronnweiler Geschäftsstelle: Brunostraße 4

Beschreibung

Der TV Bronnweiler bietet ein breites Spektrum an Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. Im Veranstaltungsprogramm finden sich Fitness-Angebote für Frauen und/oder Männer und auch für Mädchen oder Jungen.

Auch Volleyball, Fußball, Selbstverteidigung und Turnen für Kleinkinder und Kinder wird angeboten.

Infos zu den Einzelkursen findet man unter www.tv-bronnweiler.de. Angebote des TV Bronnweiler speziell zur Förderung der Rückengesundheit werden detailliert aufgeführt.

Kontakt

Lisann Mußmacher
lisann.mussmacher@gmx.de,
www.tv-bronnweiler.de, 07072-6007569

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: keine Angabe

Matrix-Regulations-Training

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer
Kaiserstraße 69

Zielsetzung

Normalisierung des Zellstoffwechsels, Verbesserung der Regulationsfähigkeit aller Gewebearten, Funktionsverbesserung der Muskulatur

Beschreibung

Training an Geräten mit Schwingungen von 10-25 Hz. Durch die Schwingungen wird die Matrix, die jede Zelle umgibt, von Abfallstoffen gereinigt und dadurch die Versorgung der Zelle mit Nährstoffen verbessert.

Kontakt

Michael Vohrer
vohrer_physio@t-online.de, 07121-493568

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 50€ pro Monat

Medizinische Trainingstherapie

Anbieter

Reutlinger Therapie und Analysezentrum
Marie-Curie-Straße 1

Zielsetzung

Kräftigung abgeschwächter Muskulatur, Detonisierung hypertoner Muskelpartien, segmentale Stabilisation

Beschreibung

Training abgeschwächter Muskelpartien an individuell einstellbaren Trainingsgeräten. Vielfältige Übungsmöglichkeiten zur segmentalen Stabilisierung wie Kletterwand, Sling Trainer und Posturomed. Gezielte Übungen zur Detonisierung von verspannter Muskulatur. Individuell abgestimmter Trainingsplan.

Kontakt

www.rta.de, 07121-96170

Qualifikation: Sporttherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 89€ für eine 12er Karte. Mitgliedschaft: 1 Monat 71€, 3 Monate 63€, 6 Monate 58€, 12 Monate 53 € und 24 Monate 48€

More - Power - Relax - Aktiv im Alltag

Anbieter

GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen
Otto-Fischer-Weg 6

Zielsetzung

Aktivierung und Freude an der Bewegung

Beschreibung

Bewegung, Kräftigung und Entspannung führen zu einem ganzheitlichen Konzept für das Wohlbefinden

Kontakt

Nicole Linster
www.gelema.de, nicole.linster@gelema.de

Rahmenbedingungen

Kursangebot mit 8 Einheiten à 90min, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 85€ pro Kurs, Preisnachlass von 30% auf Folgekurs

Neue Rückenschule

Anbieter

Techniker Krankenkasse Obere Wässere 4

Zielsetzung

Sie erlernen in Theorie und Praxis, wie Sie ihren Rücken in Form halten und erfahren Strategien, wie Sie mit Rückenbeschwerden und Schmerzen besser umgehen können.

Beschreibung

Auf Basis der aktuellen wissenschaftlichen Studienergebnisse hat die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) ein neues ganzheitliches Rückenschulkonzept entwickelt. Das neue Konzept fördert sanfte Bewegungsaktivitäten auch bei Beschwerden und räumt auf mit der überholten Einteilung in rückenfreundliche und rückenschädliche Körperhaltungen.

Darüber hinaus sind auch Themen wie Körperwahrnehmung und Entspannung Bestandteil des Kurses.

Kontakt

www.tk.de/tk/leistungen-und-services/vorsorge-und-fureherkennen/tk-gesundheitskurse/133636

Rahmenbedingungen

Wer an ungeklärten akuten oder chronischen Beschwerden oder entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule leidet, kann nicht teilnehmen und sollte zuerst den Rat seines Arztes einholen

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt, gesund, die gelegentlich Rückenbeschwerden haben

Kosten: keine Angabe

Nordic Walking

Anbieter

AOK Neckar-Alb Konrad-Adenauer- Straße 23, Gesundheitszentrum Reutlingen

Zielsetzung

Vermittlung der Grundtechnik gezieltes Ausdauertraining

Beschreibung

durch den richtigen Einsatz der Nordic Walking-Stöcke wird der gesamte Körper trainiert und die Kondition verbessert.

Ganzkörperkräftigung und dosiertes Ausdauertraining

Kontakt

Gesundheitszentrum Reutlingen
thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

Kursangebot ganzjährig, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: kostenlos, exklusiv für AOK-Mitglieder

Nordic Walking - Schnupperkurs

Anbieter

VHS Reutlingen Boule-Platz hinter dem Naturtheater, Wiesaztal Gönningen

Zielsetzung

Nordic Walking ist ein Ausdauertraining und gleichzeitig durch den kraftvollen Einsatz von Nordic Walking Stöcken ein Ganzkörpertraining bei dem rund 90% der Muskulatur zum Einsatz kommen.

Beschreibung

Nordic Walking schont die Gelenke, verbessert die körperliche Fitness und fördert die Fettverbrennung. Mit unseren speziell ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten erlernen Sie die richtige Technik: gesundheitsorientiert und bewegungsbewusst. Leihmöglichkeiten für Stöcke bestehen im Kurs.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 16€ für 3 Übungsstunden

Pilates

Anbieter

AOK Neckar-Alb Konrad-Adenauer- Straße 23, Gesundheitszentrum Reutlingen

Zielsetzung

Förderung der Körperwahrnehmung und Körperspannung

Beschreibung

sanftes und effektives Kräftigungs- und Dehnprogramm

Kräftigung und Verbesserung der Körperwahrnehmung

Kontakt

Gesundheitszentrum Reutlingen
thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

Kursangebot ganzjährig, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: kostenlos, exklusiv für AOK-Mitglieder

Pilates

Anbieter

Reutlinger Therapie- und Analysezentrum
Marie-Curie-Straße 1

Zielsetzung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur (von innen nach außen), segmentale Stabilisierung, Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit

Beschreibung

Pilates ist ein ganzheitliches Training der Haltungsschulung, basierend auf Übungen die speziell die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte aktivieren und oberflächliche, mobilisierende Muskulatur entlasten und dehnen. Es ist ein sanftes Krafttraining, geeignet für Männer und Frauen jeden Alters und für jeden Konditionstyp.

Gesteigertes Körperbewusstsein, Herabsetzen des Muskeltonus, Haltungsverbesserung

Kontakt

www.rta.de, 07121-96170

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 75€ pro 10 Einheiten

Pilates – Mattentraining nach der Pilates-Original-Methode

Anbieter

SV 1923 Ohmenhausen
Turn- und Festhalle

Zielsetzung

Stärkung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und Körperwahrnehmung

Beschreibung

Wir kräftigen und dehnen unseren Körper von Kopf bis Fuß. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Rumpfmuskulatur, die uns im Alltag Kraft gibt.

Kontakt

Lilo Maurer

www.sv-ohmenhausen.de, 07121-578115

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeutin, Pilates-Mattentrainerin

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 4€ pro Stunde, 3€ pro Stunde für Vereinsmitglieder

Pilates Rückenfit

Anbieter

TV Bronnweiler Geschäftsstelle: Brunostraße 4

Zielsetzung

Stärkung der Rückenmuskulatur, mobilisieren des gesamten Bewegungsapparates

Beschreibung

Mischung aus Kraft- und Ausdauerübungen speziell für die Rückenmuskulatur, Stärkung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilität

Kontakt

Lisann Mußmacher

lisann.mussmacher@gmx.de,

www.tv-bronnweiler.de, 07072-6007569

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 3,60€ pro Stunde; bei Vereinsmitgliedschaft 2,40€ pro Stunde

Pilates -sanft und effektiv

Anbieter

VHS Reutlingen Spitalhof, Bildungszentrum Betzingen, Loksuppen Gönningen, Festhalle Mittelstadt, Turnhalle Rommelsbach, Turnhalle Sondelfingen, Gemeindehaus Ohmenhausen

Beschreibung

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Durch die Kräftigung der Muskulatur von innen nach außen sowie durch den Aufbau eines Kraftzentrums wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert und die Figur verbessert.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: viele Kursangebote mit unterschiedlicher Dauer und Kosten - siehe VHS-Programm-

Pilates-Präventionstraining für Senioren

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk Pestalozzistraße

Zielsetzung

Dehnung bzw. Kräftigung entsprechender Muskelgruppen und Korrektur alter Haltung- und Bewegungsmuster

Beschreibung

Gymnastische Übungen zur Koordinations- und Beweglichkeitsschulung, Informationen und Gespräche über Haltungsbild und Haltungsgefühl

Kontakt

www.evang-bildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich. Bei akuten oder kombinierten Wirbelsäulenerkrankungen Rücksprache mit der Kursleitung erbeten.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren, gemischt

Kosten: 5,60€ pro Stunde, 10% Preisnachlass für Behinderte

Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein.

Kontakt

Teresa Hehle TSG Geschäftsstelle
www.tsg-reutlingen.de/rehasport,
info@tsg-reutlingen.de, 07121-334

Rahmenbedingungen

Sie sollten in der Lage sein, sich ohne Hilfe auf eine Matte legen und wieder aufstehen zu können. Einstieg jederzeit möglich. Anmeldung per ärztlicher Verordnung über die TSG Geschäftsstelle.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt. Für Personen mit bestehender Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates

Kosten: bei ärztlicher Verordnung nach SGB §44 ist die Teilnahme kostenlos.

redcord-Training

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer
Kaiserstraße 69

Zielsetzung

neuromuskuläre Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur des Rumpfes

Beschreibung

Training an 2 freihängenden Seilen für alle Muskelgruppen, für jedes Alter und jedes Trainingsniveau dosierbar, insbesondere Training der tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln

Kontakt

Michael Vohrer
vohrer_physio@t-online.de, 07121-493568

Rahmenbedingungen

für alle Menschen mit Rückenbeschwerden, muskulärer Dysbalance und Fehlstatik

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: Selbstzahler

Rehasport nach Wirbelsäulenerkrankungen

Anbieter

Reutlinger Präventionssportverein
Marie-Curie-Straße 1

Zielsetzung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur, segmentale Stabilisierung, Erlernen von Übungen zur Fortführung zu Hause, Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Beschreibung

Training der segmentalen sowie der Rumpfmuskulatur durch gymnastische Übungen im Stand, Sitz, auf der Matte mit und ohne Zusatzmaterialien (Theraband, Stabibar, Pezziball...). Die Teilnehmer erhalten Anleitungen zum rückengerechten Verhalten im Alltag. Teilnehmer können Personen mit BSV, Verschleißerscheinungen oder sonstigen Erkrankungen der Wirbelsäule, aber auch allem die präventiv etwas für ihre Wirbelsäule tun wollen.

Kontakt

Roland Steinhilber
07121-961740

Qualifikation: Sporttherapeut

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 126€ mit 50 Übungseinheiten in 18 Monaten

Rehasport bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden

Anbieter

TSG Reutlingen Gymnastikhalle
Ringelbachstraße 140

Zielsetzung

Ziel des Rehasportangebotes ist u.a. die Stabilisierung der Wirbelsäule, die bessere Bewältigung der Alltagsbelastung, der Abbau von Ängsten vor Belastung und die Stärkung des Vertrauens in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit

Beschreibung

Übungen zur Kräftigung, Körperwahrnehmung, Koordination, Mobilisation und Entspannung. Die angemessene Bewegung in der Rehasportgruppe ist nicht nur gut, sondern macht auch Spaß, steigert die

Rücken basic

Anbieter

Techniker Krankenkasse Obere Wässere 4

Zielsetzung

Bewegung ist ohne Zweifel das beste Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen.

Beschreibung

Sie erwartet ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um

den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungsequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Kontakt

www.tk.de/tk/leistungen-und-services/vorsorge-und-frueherkennen/tk-gesundheitskurse/133636

Rahmenbedingungen

Sollten Sie bereit unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob die Teilnahme unbedenklich ist.

10 Veranstaltungen à 90 Minuten.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt, die ihren Rücken zielgerecht in Form bringen möchten.

Kosten: keine Angabe

Rücken Plus

Anbieter

reaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Peter Gräschus & Martin Rumpel

In Laisen 11

Zielsetzung

Schmerzreduktion durch gezielte Bewegung

Beschreibung

Schulung der Körperwahrnehmung, gezieltes Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Erlernen der Funktion und der Bedeutung der Rückenmuskulatur.

Kontakt

Frau Molt

reaktiv@t-online.de, 07121-580007

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren 65+, gemischt

Kosten: wird von Krankenversicherungen z.T. zu 80% unterstützt

Erreichbarkeit: Busanbindung, Aufzug im Gebäude

Rücken plus mit integriertem Gerätetraining

Anbieter

Techniker Krankenkasse Obere Wässere 4

Zielsetzung

Der Kurs ist in den ersten Stunden aufgebaut wie "Rücken basic". Sie lernen Ihren Rücken zunächst kennen-was tut ihm gut, was mag er gar nicht und welche Übungen helfen ihm, in Form zu bleiben.

Beschreibung

Theorie und Praxis wechseln sich ab, wobei das "Schwitzen" nicht zu kurz kommt. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordina-

tions- und Muskeltraining. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen. Die TK hat dafür mit ausgewählten Fitnessstudios Verträge abgeschlossen und die Kursleiter ausführlich geschult.

Kontakt

www.tk.de/tk/leistungen-und-services/vorsorge-und-frueherkennen/tk-gesundheitskurse/133636

Rahmenbedingungen

Sollten Sie bereit unter Rückenbeschwerden leiden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt, ob die Teilnahme unbedenklich ist.

10 Veranstaltungen à 90 Minuten.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt, die ihren Rücken mit Gerätetraining in Form halten möchten.

Kosten: keine Angabe

Rücken und Haltungsschulung

Anbieter

f1 - Zentrum für Fitness und Gesundheit

Täleswiesenstraße 3

Zielsetzung

Erlernen und Umsetzung der richtigen Körperhaltung im Alltag. Entlastung der Wirbelsäule.

Beschreibung

10 Grundbausteinen der aufrechten Körperhaltung: ergonomische Sitzhaltung, anatomische Grundlagen, Krankheitsbilder der Wirbelsäule und Korrekturmöglichkeiten, Tipps für stehende und Sitzende Arbeitsbedingungen Alltags- und arbeitsspezifische Gymnastikübungen, Koordinationsschulung, Mobilisierung / Tonisierung/Stabilisierung der gesamten Wirbelsäule

Kontakt

Stelios Kapinieris

info@f1-fitnessundgesundheit.de, 07121-568092

Rahmenbedingungen

Insgesamt 8 Unterrichtsstunden à 60-90 min, davon 2 Blöcke à 60 min Theorie nach den 10

Grundbausteinen der aufrechten Körperhaltung

Qualifikation: Diplom sportwissenschaftler MAT

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 150€

Rücken und Pilates

Anbieter

reaktiv - Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Peter Gräschus + Martin Rumpel

In Laisen 11

Beschreibung

Schulung von Koordination und Beweglichkeit und Aufbau der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur

Kontakt

Peter Gräschus + Martin Rumpel
07121-580007

Rahmenbedingungen

Kursangebot mit fortlaufendem Beginn

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 80€ für 10 Einheiten

Rücken, Bauch, Beine, Po

Anbieter

VHS Reutlingen Emil-Gminder-Haus Reutlingen, Bildungszentrum Betzingen, Bibliothek am Laufbrunnen Rommelsbach, Herzog-Ulrich-Halle Reicheneck

Zielsetzung

Im Vordergrund stehen die Verbesserung der Kraftausdauer und gezielte Muskelkräftigung.

Beschreibung

Ein abwechslungsreiches Training um Bauch, Beine, Po in Form zu bringen. Durch den Einsatz verschiedener Handgeräte wird die Trainingsintensität einzelner Übungen erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt der Stunde ist die Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und deren Mobilisierung. Mit abschließenden Dehnübungen und Entspannung wird das Körperwohlbefinden abgerundet.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 72€ für 20 Übungsstunden im Stadtzentrum Reutlingen bzw. in Rommelsbach

87€ für 25 Übungsstunden im Bildungszentrum Betzingen

53€ für 15 Übungsstunden in Reicheneck

Rückenfit

Anbieter

do it Fitnessclub Lembergstraße 9

Zielsetzung

Verändern Sie Ihr Rückenleben mit dieser Trainingseinheit.

Beschreibung

Präventives Rückentraining unter fachlich qualifizierter Anleitung. Wirkt gegen Rückenprobleme und beugt diesen vor.

Kontakt

Heike Kowatsch
www.doit-fitnessclub.de,
info@doit-fitnessclub.de, 07121-579744

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 44€ pro Monat, 39€ pro Monat für Schüler und Studenten

Rückenfit

Anbieter

Schule für Kampfkunst und Gesundheit Uta Babbe
Ferdinand-Lasalle-Straße 14

Zielsetzung

Ganzheitliche Rückenkräftigung, primäres und sekundäres Präventionsangebot

Beschreibung

Es werden die wichtigsten Muskulaturen, die für einen gesunden Rücken notwendig sind, mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Die Übungen werden im Kurs mit unterschiedlichen Handgeräten ausgeführt. Inhalte zum physiologischen Stand/Sitz werden mitgeübt, die Ansätze sind ganzheitlich. Der Kurs beinhaltet Körperwahrnehmung und Entspannungsverfahren.

Kontakt

Uta Babbe
UtaBabbe@aol.com, www.tkd-reutlingen.de

Rahmenbedingungen

Kurs mit 10 Einheiten, 1 mal pro Woche je 1 Stunde
Teilnehmerzahl: max. 12

Qualifikation: Sportwissenschaften M.A. /

Sporttherapeutin, Rückenschullehrerin

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: Finanzierung über gesetzliche Krankenkasse oder Eigenzahlung 80€ pro Kurs

Erreichbarkeit: Busanbindung, PKW-Parkplätze

Rückenfit

Anbieter

SV Degerschlacht e.V. Turn- und Festhalle

Zielsetzung

Lockerung / Kräftigung der Oberkörpermuskulatur

Beschreibung

Lockerungs- / Kräftigungsübungen für die Oberkörpermuskulatur

Kontakt

Udo Müller
ud-mueller@versanet.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Rückenfit

Anbieter

TSG Reutlingen Gymnastikraum TSG provital

Zielsetzung

Halten Sie Ihren Rücken fit. In dieser Stunde lernen Sie Stabilisierungsübungen, Kräftigungsübungen für die Muskeln, die Ihre Wirbelsäule stützen, Dehnübungen und Übungen zur Entspannung kennen.

Beschreibung

Lernen Sie eine Vielfalt an Variationen der Bewegung durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Theraband und Kurzhanteln kennen.

Kontakt

Ingo Ambs TSG provital
www.tsg-reutlingen.de/provital,
provital@tsg-reutlingen.de, 07121-928939

Rahmenbedingungen

Trimesterweise buchbar, offen für Nichtmitglieder, Teilnehmerzahl (15 Personen) begrenzt, Anmeldung erforderlich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: Einzelkurse 42€ pro Trimester für Mitglieder, 70€ für Nichtmitglieder

Rückenfit

Anbieter

VHS Reutlingen Haus der Volkshochschule

Zielsetzung

Wirbelsäulengymnastik plus Bauch, Beine, Po

Beschreibung

In diesem Kurs werden alle Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, mobilisiert, gekräftigt und gedehnt und Anregungen zum Transfer in den Alltag gegeben. Eine Entspannung rundet diese Stunde ab. Ziel ist ein starker Rücken.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 72€ für 20 Übungsstunden

Rückenfit im Wasser

Anbieter

Schwimmschule Roth Schwimmbad Ohmenhausen, Hallenbad Betzingen, Hallenbad Orschel-Hagen

Achalmbad Reutlingen

Beschreibung

Freude an rückenfreundlicher Bewegung im Wasser wecken und erhalten unter Nutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers (Widerstand, Dichte, Auftrieb, Massagewirkung). Dosiertes Ausdauertraining, funktionale Kräftigung und Dehnung des aktiven und passiven Bewegungsapparates unter besonderer Beachtung des Rückens, rückenfreundliche Schwimmmarten vermitteln.

Kontakt

Schwimmschule Roth
www.schwimmschule-roth.de,
info@schwimmschule-roth.de, 07473-922150

Qualifikation: Sportlehrer, Aquafitness-Instructor

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 12 Einheiten 99-119€ (Kinder/Erwachsene), Eintritt extra

Rückenfit mit dem Flexibar

Anbieter

SV 1923 Ohmenhausen
Turn- und Festhalle

Beschreibung

Kräftigung der Rückenmuskulatur. Wir trainieren gezielt unsere Rückenmuskulatur. Durch die Schwingungen des Flexi-Bars werden die tiefliegenden Rumpf-, Bauch- und Schultermuskeln aktiviert, gleichzeitig werden Ausdauer und Koordination trainiert. Und außerdem macht es Spaß!

Kontakt

Silvia List
www.sv-ohmenhausen.de, 07121-55472

Rahmenbedingungen

Kursangebot (3 mal im Jahr), Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 4€ pro Stunde, 3€ pro Stunde für Vereinsmitglieder. Der Kurs wurde vom DTB mit dem Prädikat „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet und kann von Krankenkassen bezuschusst werden.

Rückenfit mit Flexibar (AOK-Kurs)

Anbieter

rehabaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Peter Gräschus & Martin Rumpel
In Laisen 11

Zielsetzung

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beschreibung

Kräftigung der verschiedensten Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Verbesserung der Koordination, Kondition und der allgemeinen Leistungsfähigkeit

Kontakt

Frau Molt

rehaktiv@t-online.de, 07121-580007

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: wird von der AOK unterstützt

Erreichbarkeit: Busanbindung, Aufzug im Gebäude

Rückenfit, Rückenzirkel, Stretch & Relax

Anbieter

easy sports Fitness

Heuberstraße 11 und Ziegelweg 1/1

Zielsetzung

Rückenkräftigung und Bauchkräftigung

Beschreibung

abwechslungsreiches workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten

Kontakt

easy sports Fitness

www.easy-sports.com,

07121-16010 oder -383620

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren über 80, gemischt

Kosten: ab 39,90€ pro Monat

Rückenfitness

Anbieter

f1 – Zentrum für Fitness und Gesundheit

Täleswiesenstraße 3

Zielsetzung

Rückengesundheit / präventive Rückengymnastik

Beschreibung

funktionelles Mobilisierungs- und Kräftigungsprogramm um die Wirbelsäule zu entlasten und Fehlhaltungen vorzubeugen

Kontakt

Stelios Kapinieris

info@f1-fitnessundgesundheit.de, 07121-568092

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Diplomspportwissenschaftler MAT

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene Senioren, gemischt

Kosten: 47€ / Monat oder 10er Karte für 159 €

Rückenfitness für Mütter/Väter

Anbieter

VHS Reutlingen Bildungszentrum Betzingen

Zielsetzung

Sind Sie Mutter/Vater von kleinen Kindern? Möchten Sie dauerhaft Ihre Rückenfitness verbessern? In diesem Kurs finden Sie mit einer Haltungs- und Bewegungsschulung zu einem besseren Körpergefühl und einer rückenfreundlichen Körperhaltung.

Beschreibung

Wahrnehmungsübungen und Training der Muskulatur hinsichtlich Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination stabilisieren, stärken und schützen Wirbelsäule und Gelenke. Tipps zum rückengerechten Alltagsverhalten runden die Kurseinheiten ab.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich. Die Übungen ersetzen keine ärztliche / krankengymnastische Behandlung.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 52€ für 13 Übungsstunden, Kurs wird anteilig von den Krankenkassen bezuschusst

Rückenfitness: Schwerpunkt „Rückenkraft“

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk, Ev. Gemeindehaus

Sonnenstraße 90

Zielsetzung

Kräftigung aller Muskelgruppen zur Stabilisierung der Wirbelsäule

Beschreibung

Die Kursstunde beinhaltet als Schwerpunkt die Kräftigung der Muskelgruppen, die wir zur Stabilisation unserer Wirbelsäule brauchen – in Verbindung mit einem Bewegungstraining zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und Blutdruckregulation, zur Mobilisation von Gelenken und Wirbelsäule. Eine wohltuende Entspannung rundet diese Stunde ab.

Kontakt

www.evangelische-bildung-reutlingen.de,

info.bildung@kirche-reutlingen.de,

07121-929611

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: Kursgebühren

Rückenpower

Anbieter

Reutlinger Therapie- und Analysezentrum
Marie-Curie-Straße 1

Zielsetzung

Kräftigung der Rumpfmuskulatur, segmentale Stabilisation, Entgegenwirkung/Vorbeugung von Fehlhaltungen bis Haltungsschäden, Haltungsverbesserung

Beschreibung

Gymnastikübungen im Stand und auf der Matte, mit und ohne Handgeräte zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäule. Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag.

Kontakt

www.rta.de, 07121-96170

Qualifikation: Sporttherapeut

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, Senioren +, gemischt

Kosten: 75€ für 10 Einheiten

Rückenschule

Anbieter

Praxis für Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Weymann
Kaiserstraße 57/1

Zielsetzung

Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen

Beschreibung

Anleitung zum gesundheitsbewussten Verhalten und gezielte Bewegungsübungen sollen helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden.

Kontakt

Praxis Weymann
07121-44299

Qualifikation: Rückenschullehrer

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: ggf. Erstattung durch Krankenkassen

Rückenschule

Anbieter

TG Gönningen, Abteilung Turnen
Lokschuppen Gönningen

Zielsetzung

Rücken-Aktivprogramm

Beschreibung

Dehn- und Kräftigungsübungen
Wohlbefinden durch kurze Entspannungseinheiten

Kontakt

Peter Heyer, peter.heyer@tg-goenningen.de

Rahmenbedingungen

3 Kurse pro Jahr mit 10 Kursstunden (60 min)

max. 14 Kursteilnehmer/innen

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: Nichtmitglieder: 45€ pro Kurs

TG-Mitglieder: Einmalzahlung pro Jahr, 40€ Kursbeitrag

Rückentraining - sanft und effektiv

Anbieter

SV 1923 Ohmenhausen
Turn- und Festhalle

Zielsetzung

Haltungsschulung, Körperbewusstsein, Stärkung der Rumpfmuskulatur, Verminderung von Rückenschmerzen

Beschreibung

Mit effektiven Dehn- und Kräftigungsübungen für die Rücken-, Beckenboden- und Bauchmuskeln wird Rückenproblemen vorgebeugt sowie die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung gefördert.

Kontakt

Silvia List

www.sv-ohmenhausen.de, 07121-55472

Rahmenbedingungen

Kursangebot, 10 bis 12 Einheiten

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 4€ pro Stunde, 3€ pro Stunde für Vereinsmitglieder. Der Kurs wurde vom DTB mit dem Prädikat „Pluspunkt Gesundheit“ ausgezeichnet und kann von Krankenkassen bezuschusst werden.

Sanftes Rückentraining

Anbieter

AOK Neckar-Alb Gustav-Werner-Str.25

Zielsetzung

Langfristige Motivation zur Durchführung wirkungsvoller Alltagsstrategien, Entwicklung von rückenfreundlichem Körperbewusstsein, Rumpfstabilisation

Beschreibung

Gezielte Kräftigung und Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Im Grundkurs werden Tipps für rickengerechtes Verhalten im Alltag vermittelt – im Aufbaukurs werden die Inhalte und Übungen vertieft.

Kontakt

Thorsten Frank

thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

exklusiv für AOK-Mitglieder

Qualifikation: speziell ausgebildete

Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit und ohne Rückenbeschwerden

Kosten: für AOK-Mitglieder kostenlos

Senioren-sport

Anbieter

Postsportgemeinschaft Reutlingen
Gustav-Werner-Straße 6a, Treffpunkt für Ältere

Zielsetzung

Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens
Förderung von Muskeln, Beweglichkeit, Koordination und Konzentrationsvermögen

Kontakt

Monika Ulmer
07121-22121

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren, gemischt

Kosten: 66€ pro Jahr, Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Senso-motorisches Training

Anbieter

Verein Initiative Schmerzfreie Bewegung e.V.
Aaraustraße 65

Beschreibung

Aktivierung kaum gebrauchter Muskelpartien über Balance zur Kräftigung kleiner und größerer Muskeln
Bessere Koordination, geschmeidige Bewegungen

Kontakt

Siegfried Marschke
gesundheit@siegfried-marschke.de,
07121-300170

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Senioren, gemischt

Kosten: 20€ pro Trainingseinheit, Vereinsmitgliedschaft wünschenswert

Step-Aerobic

Anbieter

AOK Neckar-Alb Konrad-Adenauer- Straße 23,
Gesundheitszentrum Reutlingen

Zielsetzung

Koordinations- und Rhythmusschulung, gezieltes Herz-Kreislauf-Training

Beschreibung

Bei flotter Musik werden einfache Choreographien zusammengestellt und Schrittkombinationen erlernt.
Herz-Kreislauf-Training, Verbesserung der Koordination

Kontakt

Gesundheitszentrum Reutlingen
thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

Kursangebot ganzjährig, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: kostenlos, exklusiv für AOK-Mitglieder

Therapeutisches Yoga als Einzelbehandlung oder in Kleingruppen

Anbieter

Yogazentrum Reutlingen Andreas Donat,
Kantstraße 14

Zielsetzung

Rückenbeschwerden, Schulterspannungen, Kopfschmerzen etc. durch individuelle Übungsreihen lindern, Lösen von Fehlhaltungen/ Spannungen und Harmonisierung der Energien im Körper

Beschreibung

Aufbau von individuellen Übungssequenzen, Einüben derselben für zuhause und gelegentliches Korrigieren unter Lehreraufsicht

Kontakt

Andreas Donat
www.entfaltungsfreiraum.de,
info@entfaltungsfreiraum.de, 07121-29134

Rahmenbedingungen

Einzel-sitzung, Kleingruppe: 2-4 Personen
Termine nach Absprache, Dauer 30, 45 oder 60 min

Qualifikation: Yoga-Lehrer SKA und YAP, Dipl.-Kunsttherapeut (FH)

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 30, 45 oder 60€ bei Einzelbehandlung
32, 48 oder 64 € für die gesamte Gruppe

TK Gesundheitskurse

Anbieter

Techniker Krankenkasse Obere Wässere 4

Beschreibung

Die TK bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. Im Programm befinden sich diverse Fitness-Kurse, Walking- und Nordic-Walking-Gruppen und auch Kurse zur Stressbewältigung und Entspannung (z.B. progressive Muskelentspannung, Hatha Yoga, Stressbewältigung für Kinder). Nähere Angaben zu den Einzelkursen unter www.tk.de/tk/vorsorge-und-frueherkennen/tk-gesundheitskurse/kursinhalte-im-ueberblick/38230

Kurse der TK speziell zur Förderung der Rückengesundheit werden im Detail aufgeführt.

Kontakt

www.tk.de/tk/leistungen-und-services/vorsorge-und-fueherkennen/tk-gesundheitskurse/133636

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: keine Angabe

Traditionelles Taekwon-Do ohne Körperkontakt

Anbieter

Traditionelle Kwon,Jae-Hwa Taekwon-Do-Schule
Uta Babbe Ferdinand-Lasalle-Straße 14

Zielsetzung

Vorbeugung chronischer Schäden am Bewegungsapparat, Haltungsschulung, Selbstbewusstseinsschulung, Selbstverteidigung

Beschreibung

Ganzheitliches Training mit dem kompletten Bewegungsausmaß sämtlicher Körperabschnitte in allen Richtungen des Raumes. Alle sportlichen Hauptbelastungsformen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination) werden trainiert.

Kontinuierliches Taekwon-Do wirkt sich positiv sowohl auf die körperliche Fitness als auch auf die Psyche und das Allgemeinbefinden aus.

Kontakt

Uta Babbe

UtaBabbe@aol.com, www.tkd-reutlingen.de, 07121-5153380

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich, Kennenlernangebot über VHS-Kurs in Reutlingen

Qualifikation: Sportlehrerin

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 27-34€ pro Monat für Kinder, 41,50-44,50€ pro Monat für Erwachsene, Preisnachlass bei Familien und Ehepaaren
kostenloses Probetraining

Trockengymnastik für gemischte Gruppen

Anbieter

Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Reutlingen
Angebote in Pfullingen, Reutlingen, Eningen, Großengstingen

Zielsetzung

Beweglichkeit erhalten, schmerzfrei werden

Beschreibung

Von Physiotherapeuten und Krankengymnasten angeleitete, gezielte Bewegungsübungen für den ganzen Körper. Fit bleiben bis ins hohe Alter

Kontakt

Heidemarie Haarmann

reutlingen@rheuma-liga-bw.de, 07387-984817

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: 42€ pro Quartal

Volleyball

Anbieter

Naturfreunde Reutlingen

Hermann Kurz Schule Reutlingen

Zielsetzung

Bewegung mit Spaß

Beschreibung

Fit durch Volleyball

Kontakt

Andrea Pfeiffer

www.naturfreunde-reutlingen.de,

info@naturfreunde-reutlingen.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 1€ pro Abend

Walken und Joggen im Wasenwald

Anbieter

VHS Reutlingen Boule-Platz hinter Naturtheater

Zielsetzung

Für alle diejenigen, die ihre Ausdauerfähigkeit steigern wollen und Bewegung an frischer Luft schätzen.

Beschreibung

Auf unterschiedlichen Laufstrecken im Wald und auf der Rindenmulchlaufbahn werden Sie Ihre Herz-Kreislauf-Tätigkeit verbessern, ihre Fettverbrennung anregen und in der Gruppe die Natur bei Sonne, Wind und Wetter genießen. Dieses Angebot ist für Personen, die grundsätzlich oder nach einer längeren Winterpause (wieder) ins Joggen einsteigen wollen. In einem Wechsel von Walken und Joggen werden wir uns so steigern, dass am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück im langsamen Tempo gejoggt werden kann. Die Trainingseinheiten beginnen mit Aufwärmübungen und enden mit Stretching.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 44€ für 11 Übungsstunden

Warmwassergymnastik

Anbieter

Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Reutlingen Turn- und Schwimmhalle der PH Reutlingen, Pestalozzistraße 53 bzw. Turn- und Schwimmhalle Mägerkingen

Zielsetzung

Beweglichkeit erhalten, schmerzfrei werden

Beschreibung

Fit bleiben bis ins hohe Alter. Von Physiotherapeuten+Krankengymnasten angeleitete, gezielte Bewegungsübungen für den ganzen Körper

Kontakt

Heidemarie Haarmann
reutlingen@rheuma-liga-bw.de, 07387-984817

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeuten

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: 42€ pro Quartal

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Anbieter

Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk Ev. Gemeindehaus RT-Degerschlacht, Leopoldstraße 9

Beschreibung

Dieser Kurs wendet sich an Frauen aller Altersgruppen, die gezielt die Muskulatur der Wirbelsäule und des Beckenbodens schulen wollen. Dabei wird auf alltägliche körperliche Belastungen eingegangen, denn Wirbelsäule und der Beckenboden ausgesetzt sind.

Kontakt

www.evangelische-bildung-reutlingen.de,
info.bildung@kirche-reutlingen.de,
07121-929611

Qualifikation: Physiotherapeutin, Fachlehrerin

Zielgruppe: nur für Frauen

Kosten: Kursgebühr

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Anbieter

VHS Reutlingen Haus der Volkshochschule, Bildungszentrum Betzingen

Beschreibung

Eine Vielfalt funktioneller, schonender Übungen aus der Rückenschule schafft einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen unseres Alltags. Wir verbessern unsere Beweglichkeit und unser Wohlbefinden. Kräftige Beckenbodenmuskulatur steigert die Kontrolle über Blase und Darm und wirkt Gebärmutter-

senkung entgegen.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: nur für Frauen

Kosten: 96€ für 32 Übungsstunden im Stadtzentrum Reutlingen

72€ für 20 Übungsstunden in Betzingen

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

Roter Faden e.V.-Betzingen Hoffmannstraße 12

Zielsetzung

Rückengesundheit

Beschreibung

Die Wirbelsäule, unser, Rückgrat, ist durch einseitige Körperhaltung, Bewegungsmangel und Stress im Alltag oft sehr belastet. Der Kurs möchte Ausgleich schaffen, den Rücken ganzheitlich stärken und Rückenbeschwerden vorbeugen. Mit gezielten, funktionellen Übungen wird sowohl die Beweglichkeit als auch die Stabilität der Wirbelsäule verbessert.

Kontakt

Monika Eckle-Ammann
www.eckle-ammann.de,
eckle-ammann@gmx.de, 07121-372992

Qualifikation: Physiotherapeutin

Zielgruppe: nur für Frauen

Kosten: Selbstzahler, Zuschüsse durch Krankenkassen möglich

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

TSG Reutlingen Gymnastikraum TSG provital

Zielsetzung

Sie haben öfters einen verspannten Nacken, kennen Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich oder Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Dann ist dieser Gymnastikkurs das Richtige für Sie!

Beschreibung

Ihre Wirbelsäule wird mobilisiert und stabilisiert. Dies führt zur Entlastung der Wirbelsäule im Alltag.

Kontakt

Ingo Ambs TSG provital
www.tsg-reutlingen.de/provital,
provital@tsg-reutlingen.de, 07121-928939

Rahmenbedingungen

Trimesterweise buchbar, offen für Nichtmitglieder Teilnehmerzahl (15 Personen) begrenzt, Anmeldung erforderlich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt
Kosten: Einzelkurse 42€ pro Trimester für Mitglieder, 70€ für Nichtmitglieder

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

VHS Reutlingen Haus der Volkshochschule,
Bildungszentrum Betzingen, Lokschuppen
Gönningen, Bezirksamt Sondelfingen

Beschreibung

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein. Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Wirbelsäulengymnastikübungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Hinweis: Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Arzt erforderlich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: siehe VHS-Programm
viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst

Qualifikation: keine Angabe
Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt
Kosten: kostenlos, exklusiv für AOK-Mitglieder

XCO Walking

Anbieter

VHS Reutlingen
Boule-Platz hinter dem Naturtheater

Beschreibung

Der neue Fitnesstrend heißt XCO-Walking. Statt Stöcke kommen spezielle, mit Granulat gefüllte Hanteln, sogenannte XCO-Trainer, zum Einsatz. Die Granulatmasse im Inneren der XCO-Hanteln dient als Schwung- und Kraftmasse und schafft somit ein rückengerechtes Ganzkörperkräftigungs- und Ausdauersportprogramm. Durch die besondere Aktivierung der Granulatmasse wird die Wirksamkeit des Trainings deutlich verbessert. Gleichzeitig kann es helfen, Rücken- und Nackenbeschwerden zu minimieren.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 16€ für 3 Übungsstunden, 44€ für 11 Übungsstunden

XCO - Training Indoor

Anbieter

AOK Neckar-Alb Konrad-Adenauer- Straße 23,
Gesundheitszentrum Reutlingen

Zielsetzung

Aktivierung der Tiefenmuskulatur, Stabilisation der Wirbelsäule

Beschreibung

Total-Body-Workout mit Fettverbrennung und Entspannungseffekt durch spezielle XCO-Hanteln
Kräftigung der tiefen Muskelschichten, Stabilisation

Kontakt

Gesundheitszentrum Reutlingen
thorsten.frank@bw.aok.de, www.aok.de,
07121-209-392

Rahmenbedingungen

Kursangebot ganzjährig, Einstieg nur zu Kursbeginn möglich

Yoga für Anfänger

Anbieter

reaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Peter Gräschus & Martin Rumpel
In Laisen 11

Zielsetzung

allgemeine Kräftigung

Beschreibung

Kräftigung der verschiedensten Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Verbesserung der Koordination, Kondition und der allgemeinen Leistungsfähigkeit

Kontakt

Frau Molt
reaktiv@t-online.de, 07121-580007

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: wird von der AOK unterstützt

Erreichbarkeit: Busanbindung, Aufzug im Gebäude

Yoga für Fortgeschrittene

Anbieter

rehabktiv - Krankengymnastik + Sportphysiotherapie
Peter Gräschus + Martin Rumpel
In Laisen 11

Beschreibung

Hatha-Yoga fördert die ganzheitliche Selbstwahrnehmung. Regelmäßiges Üben verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft, verbessert unser Atemgeschehen und schult unsere Aufmerksamkeit. Wir erweitern unsere Konzentrationsfähigkeit und erleben regenerative Entspannung.

Kontakt

Peter Gräschus + Martin Rumpel
07121-580007

Rahmenbedingungen

Dauerangebot

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, gemischt

Kosten: 80€ für 8 Einheiten

Yoga für Kletterer

Anbieter

Andreas Donat Yogazentrum Reutlingen,
Kantstraße 14

Zielsetzung

Korrektur von Rundrücken, Aufbau und Dehnung der entsprechenden Muskeln

Beschreibung

Durch das Sportklettern entwickelt sich eine sehr einseitige Muskulatur des Rumpfes. Dies kann durch sportliche Yoga-Übungen gezielt ausgeglichen werden.

Kontakt

Andreas Donat
www.entfaltungsfreiraum.de,
info@entfaltungsfreiraum.de, 07121-29134

Rahmenbedingungen

1 mal monatlich, 90 min

auch für Nichtkletterer mit Rundrücken

Qualifikation: Yoga-Lehrer SKA und YAP,
Dipl.-Kunsttherapeut (FH)

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 15€

Yoga zur Prävention im Samstagsworkshop

Anbieter

Andreas Donat Yogazentrum Reutlingen,
Kantstraße 14

Zielsetzung

Förderung der Beweglichkeit, Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Kräftigung der Muskulatur, Lö-

sung von im Alltag sich festsetzenden Körperspannungen und Vermeidung von dadurch bedingten Rückenbeschwerden

Beschreibung

3 Stunden intensive Yoga-Körperarbeit, in denen weitestgehend alle Muskelpartien angesprochen, gedehnt und gekräftigt werden.

Kontakt

Andreas Donat
www.entfaltungsfreiraum.de,
info@entfaltungsfreiraum.de, 07121-29134

Rahmenbedingungen

Samstags 3 Stunden

Termine erfragen

Qualifikation: Yoga-Lehrer SKA und YAP,
Dipl.-Kunsttherapeut (FH)

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 20€ pro Samstag

Yoga, therapeutisches Yoga, HathaYoga, FlowYoga

Anbieter

Yoga Unity, Emil-Adolff-Straße 1

Zielsetzung

durch bewusste Wahrnehmung frühzeitiges Erkennen von Überbelastung von Körper und Geist

Beschreibung

Durch Yoga der Achtsamkeit Überlastung im täglichen Leben erkennen, vermeiden und vorbeugen, körperliche, ganzheitliche Fitness

Kontakt

Elke Klosseck
www.yogaunity.de, elke@yogaunity.de,
07121-6287873

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Yogalehrerin, international registered yoga school

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: ca. 12€ pro 90 Minuten, 20% Preisnachlass für Alleinerziehende, Schüler und Studenten und für jeden, der es benötigt

Yoga, therapeutisches Yoga, HathaYoga, FlowYoga

Anbieter

YogaUnity, Emil-Adolff-Straße 1

Zielsetzung

Vorbeugung, Stabilisierung und Aktivierung

Beschreibung

ganzheitliches Bewegungsangebot mit und ohne Hilfsmittel, individuelle Betreuung, Gruppen- oder Einzelunterricht, Meditation

Kontakt

Elke Klosseck
www.yogaunity.de, elke@yogaunity.de,
07121-6287873

Qualifikation: Yogalehrerin, international registered
yoga school

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: monatlicher Betrag (kein Vertrag) oder
Punktekarte

Erreichbarkeit: Bus, Parkplätze im Hof

Yoga, Yoga für Mütter/Väter, Yoga zu Hause

Anbieter

Andreas Donat Yogazentrum Reutlingen,
Kantstraße 14

Beschreibung

Von Yoga für Mütter/Väter bis zu Yoga zu Hause wird vieles angeboten. Ziel ist die Stabilisierung des Bewegungsapparates, Korrektur von Fehlhaltungen, Harmonisierung von Körper-funktionen und Stärkung aller muskulären und vegetativen Systeme. Weitere Infos zu den Kursen und -inhalten unter www.entfaltungsfreiraum.de.

Kontakt

Andreas Donat
www.entfaltungsfreiraum.de,
info@entfaltungsfreiraum.de, 07121-29134

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg am Anfang oder auf Nachfrage

Qualifikation: Yoga-Lehrer SKA und YAP,
Dipl.-Kunsttherapeut (FH)

Zielgruppe: für Mütter/Väter

Kosten: 80€ pro Quartal (60 min wöchentlich), bei Einzelarbeit und Hausbesuchen nach Absprache

ZERTH Zellbiologische Regulations-therapie

Anbieter

Verein Initiative Schmerzfreie Bewegung e.V.
Aaraustraße 65

Zielsetzung

Schmerzminderung, bessere Beweglichkeit

Beschreibung

Spezifisch örtlich angewandte Therapie mit dem Ziel, die Transportwege (Blut und Lymphe) zu aktivieren.

Kontakt

Siegfried Marschke
gesundheit@siegfried-marschke.de,
07121-300170

Qualifikation: Heilpraktiker

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt, mit Rücken- und Gelenk-beschwerden

Kosten: Privatkassen / Beihilfe / Eigenzahlung

Krankengymnastik mit Therapiehund

Anbieter

Praxis für Physiotherapie Tanja Schönleber
Uhlandstraße 23

Zielsetzung

Schulung von Gleichgewicht, Koordination, Motorik und Beweglichkeit

Beschreibung

Es werden gezielte Übungen, die individuell auf den Patienten abgestimmt sind, gemeinsam mit einem ausgebildeten Hund durchgeführt.

Das Tier ist wertfrei, motiviert den Patienten und dient als Medium, Vermittler, lenkt von den Problemen ab und löst Ängste.

Kontakt

Tanja Schönleber
www.physio-schoenleber.de, 07382-941575

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: Physiotherapeut

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 45€ pro Stunde, kann auch in Zeitintervalle gestuft werden (20min) oder als Gruppentherapie, dann wäre es für den Einzelnen günstiger

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TSV Genkingen

Beschreibung

Der TSV Genkingen bietet ein breites Spektrum an Kursen an, mit denen man sich vital und gesund für den Alltag halten kann. Von Leichtathletik, Nordic Walking und einem Lauftreff bis zu Step Aerobic und Fitnessgymnastik für Frauen wird vieles angeboten. Für Kleinkinder und Kinder gibt es ebenfalls Turngruppen.

Infos über die Inhalte und Rahmenbedingungen der Einzelkurse findet man unter www.tsvgenkingen.de

Kontakt

Heidrun Schulz Geschäftsstelle TSV Genkingen
www.tsvgenkingen.de, info@tsv-genkingen.de

Rahmenbedingungen

Alle Angebote sind Dauerangebote, Einstieg jederzeit möglich.

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Die Angebote sind für Vereinsmitglieder kostenlos.

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Pfullingen vhs vor Ort

Zielsetzung

Regelmäßige, körperliche Belastung unter fachlicher Anleitung zum Erhalt bzw. zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer

Beschreibung

Die VHS Pfullingen (Pfullingen, Lichtenstein und Sonnenbühl) bietet ein breites Spektrum an Kursen zur Entspannung und Bewegung an. Sowohl Hatha-Yoga, Qi-Gong als auch Fitness- und Gymnastikkurse, Wassergymnastik, Aqua-Fitness, Muskelaufbau-kurse und verschiedene Lauftreffs werden angeboten. Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhs-pfullingen.de. Spezielle Angebote zur Förderung der Rückengesundheit sind im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Ulrich Vöhringer
www.vhs-pfullingen.de, uli.voehringer@vhs-pfullingen.de, 07121-9923-30

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel zur zu Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich - siehe Kursangebot

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Reutlingen vhs vor Ort

Beschreibung

Die VHS Reutlingen (Stadtzentrum Reutlingen, Betzingen, Gönningen, Mittelstadt, Rommelsbach, Sondelfingen, Reicheneck, Ohmenhausen, Dettingen, Eningen, St.Johann und Wannweil) bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. So werden sowohl Kurse zur Entspannung, Fitness und Gymnastikkurse (gemischt oder nur für Frauen, ab 40 bzw. ab 60) als auch Bauch-Beine-Po-, (Step-) Aerobic-, Thairobic- und Bodyfit-Kurse angeboten. Im Stadtzentrum Reutlingen besteht eine Knie- und eine Hüft-Sportgruppe.

Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhsrt.de. Kurse zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Sekretariat

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel nur zu Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich - siehe Kursangebot. Viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst.

Aquafitness

Anbieter

VHS Reutlingen

Lehrschwimmbaden Schule Würtingen

Zielsetzung

Für alle, die Spaß am Wasser und an sportlicher Bewegung haben.

Beschreibung

Abwechslungsreiche und konditionsfördernde Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, sowie Steigerung der Beweglichkeit. Die Gelenke werden geschont, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 51€ für 13 Übungsstunden

Pilates - sanft und effektiv

Anbieter

VHS Reutlingen Schule Gächingen

Beschreibung

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Durch die Kräftigung der Muskulatur von innen nach außen sowie durch den Aufbau eines Kraftzentrums wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert und die Figur verbessert.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 66€ für 16 Übungsstunden

Der Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

VHS Reutlingen

Schule Lonsingen bzw. Schule Würtingen

Beschreibung

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein. Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Wirbelsäulengymnastikübungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,

07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich. Hinweis: Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Arzt erforderlich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Senioren+, gemischt

Kosten: 60€ für 16 Übungsstunden, der Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Trochtelfingen

Beschreibung

Die VHS Trochtelfingen hält eine Vielzahl von Kursen bereit, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. Es werden Kurse zur Entspannung, sowie Fitness als auch Hilfe für Haltungsübungen und Wassergymnastik angeboten.

Kontakt

Edgar Dreher

trochtelfingen@vhs-muensingen.de

www.vhs-muensingen.de

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel nur zu Semesterbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich – siehe Kursangebot. Viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst.

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TSV Mägerkingen 1982 e.V.

Turnhalle in Mägerkingen

Beschreibung

Für die Erhaltung der Beweglichkeit sowie für eine gute Kondition und Fitness bietet der TSV Mägerkingen neben den allgemeinen Breitensportangeboten folgenden Kurse an:

Nordic Walking,

GUT = Gesund und Trainiert mit einem hierfür ausgebildeten Übungsleiter,

Damengymnastik für Damen ab 30 Jahren oder ab 60 Jahren.

Kontakt

Herbert Frank

07124-40166 oder 07124-2097

www.tsv-maegerkingen.de

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Angebot

Kosten: Angebote für Vereinsmitglieder kostenlos oder ein kleiner Beitrag zusätzlich zur Mitgliedschaft

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TSV Steinhilben 1903 e.V.

Beschreibung

Neben den Breitensportangeboten wie Fußball, Volleyball, Tennis und Tischtennis bietet der TSV Steinhilben in folgenden Gruppen Hilfe zur allgemeinen Fitness und Wohlbefinden mit eingebundenen Übungen zur Rückengesundheit an:

Jedermanngruppe (nur für Männer)

Damengymnastik altersgemischt

Spätlese (über 70 Jahre) für ältere Damen

Kontakt

Horst Burkhart

www.tsv-steynhilben.de

horst.burkhart@datalogic.com

07124-40180

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Angebot

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TSV Trochtelfingen 1871 e.V.

Beschreibung

Mit drei verschiedenen Gymnastikgruppen für ältere Frauen sowie einer Gymnastikgruppe für Frauen im Alter zwischen 35 und 55 Jahren sowie einer Nordic Walking Gruppe für Herren ab 35 bietet der TSV Trochtelfingen neben den üblichen Breitensportangeboten Möglichkeiten, Beweglichkeit, Fitness und allgemeines Wohlbefinden bis ins hohe Alter aufzubauen oder sich zu erhalten. Dies stärkt im Allgemeinen auch den Rücken.

Kontakt

Bernd Schmid

www.tsv-trochtelfingen.de

schmid.ub@gmx.de

07124-4333

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Angebot

Kosten: Vereinsmitgliedschaft erforderlich

AquaFitness- Warmwassergymnastik

Anbieter

Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.

Beschreibung

Kurse in der Turn- und Schwimmhalle Trochtelfingen-Mägerkingen

Kontakt

Arbeitsgemeinschaft Reutlingen

Vorsitzende Frau Heidemarie Haarmann

www.rheuma-liga-bw.de,

reutlingen@rheuma-liga-bw.de, 07387-984817

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Rheuma-Erkrankte, gemischt

Kosten: keine Angabe

Pilates

Anbieter

cplus physiotherapie

Beschreibung

Kräftigung und Stärkung der Körpermitte (gemeint sind die tiefen Bauchmuskeln und die Muskeln rund um die Wirbelsäule). Das Training beinhaltet Übungen, die den Oberkörper stabilisieren und den gesamten Körper kräftigen und dehnen. Pilates - Training verbessert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Das Ziel ist ein gesunder, schlanker, starker und flexibler Körper und Geist. Das Pilates - Mattentraining setzt sich aus verschiedenen Übungen zusammen, die im Verlauf des Trainingsprogramms aufgebaut werden. Durch eine geringe Zahl von Trainierenden ist eine entspannte Atmosphäre und eine individuelle Kontrolle der einzelnen Übungen gewährleistet.

Kontakt

cplus physiotherapie

www.cplus-physio.de, info(@cplus-physio.de,

07124-931990

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Angebot

Kosten: keine Angabe

Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Koordinationstraining, Wassergymnastik

Anbieter

Physio Therapie Zentrum im Haus Karrenweg

Beschreibung

keine Angabe

Kontakt

Physio Therapie Zentrum im Haus Karrenweg

07124-931056 oder 07387-1217

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: keine Angabe

Rückenschule für Jedermann/frau

Anbieter

cplus physiotherapie

Beschreibung

Wir leben in einer Zeit der Bewegungsarmut und der Stereotypie, d. h. wir führen immer die selben Bewegungen auf die selbe Art und Weise aus. Das gilt für den am Schreibtisch sitzenden Menschen, aber auch für den Schüler, Friseur, Zahnarzt, Kassierer, Bauarbeiter... oder für die Hausfrau die immer in Bewegung ist. Jeder hat im Laufe seines Lebens seine Art der Haltung oder Bewegung entwickelt. Es kommt zu automatisierten Bewegungsmustern. Sind diese ungünstig kann es mit der Zeit zu Störungen im Bewegungsapparat kommen. Vorbeugen ist besser als

Heilen. Folgende Themen sollen Ihnen in diesem Kurs nahe gebracht werden und Ihnen eine Hilfe im Alltag geben.

- Heben und Tragen
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Anleitung zu Selbstübungen
- Selbsthilfe
- Entspannung

Kontakt

cplus physiotherapie

www.cplus-physio.de, info(@cplus-physio.de,

07124-931990

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Angebot

Kosten: keine Angabe

Yoga

Anbieter

Renate Miny.

Beschreibung

Verbesserung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken, Kräftigung der Muskeln, Bänder und Sehnen, Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- und Atemsystems, Verbesserung des Stoffwechsels, Stärkung, Ausgeglichenheit und Reaktionsfähigkeit des Nervensystems, Stärkung des psychischen Gleichgewichts

Kontakt

Renate Miny

pminy@t-online.de, 07124-1494

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: 30€, wird durch das DRK unterstützt

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

TV Häslach

Zielsetzung

Allgemeine Fitness, Gesunderhaltung

Beschreibung

Vom Mutter-Kind-Turnen über Fitness- und Gymnastikgruppen, Sport-Spiel-Spass, Workout/ Aerobic-Gruppen bis zum Tanz bietet der TV Häslach eine Vielzahl von Sportangeboten, mit denen man sich vital und gesund für den Alltag halten kann. Weitere Infos zu den Einzelkursen unter www.tv-haeschlach.de. Angebote zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser detailliert aufgeführt.

Kontakt

Geschäftsstelle

www.tv-haeschlach.de, 0 71 27-3380

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: keine Angabe

Bauch Beine Po

Anbieter

Dynamic persönliches Fitnessstraining

Bertha-Benz-Straße 2

Zielsetzung

Stärkung der Rumpfmuskulatur

Beschreibung

Durch gezielte Kräftigungsübungen werden die Muskeln rund um die Wirbelsäule trainiert.

Aufrechte Haltung, Ausdauer innerhalb der Muskulatur.

Kontakt

Edina Schaal

www.dynamicfitness.de, dynamicfitness@aol.com, 0173-3030111

Rahmenbedingungen

Kursangebot 3 bis max 4 Monate, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 6-7€ pro 60 min

Body Pump

Anbieter

Dynamic persönliches Fitnessstraining

Bertha-Benz-Straße 2

Zielsetzung

Stärkung der Rumpfmuskulatur

Beschreibung

Durch gezielte Kräftigungsübungen werden die Muskeln rund um die Wirbelsäule trainiert.

Aufrechte Haltung, Ausdauer innerhalb der Muskulatur

Kontakt

Edina Schaal

www.dynamicfitness.de, dynamicfitness@aol.com, 0173-3030111

Rahmenbedingungen

Kursangebot 3 bis max 4 Monate, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 6-7€ pro 60 min

Fit und gesund

Anbieter

SV Walddorf

Zielsetzung

Verbesserung der Fitness, Muskelaufbau, Entspannungsfähigkeit

Beschreibung

Durch gesundheitsorientierte Bewegung und Gymnastik mit Musik wird ein Ausgleich zum Alltag erreicht.

Stressabbau, Erhöhung der Beweglichkeit

Kontakt

Ingrid Hartlieb

inge-ha@web.de, 07127-23340

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: kostenlos für Vereinsmitglieder, sonst 40€ für 10 Abende

MatrixRhythmusTherapie

Anbieter

Praxis für Manuelle Therapie Sonja Traber

Teckstraße 7

Zielsetzung

Schmerzreduktion, Wiederherstellung der gestörten Beweglichkeit, Entspannung

Beschreibung

Die MatrixRhythmusTherapie ist eine an der zellbiologischen Grundlagenforschung der Uni Erlangen entwickelte Behandlungsform. Über mechanische Schwingungen werden Skelettmuskulatur und Nervensystem angeregt und der Stoffwechsel erkrankter Zellen verbessert. Die MatrixRhythmusTherapie beinhaltet eine Bestandsaufnahme und Behandlung der gefundenen Dysfunktionen mit Mikrovibrationen der Skelettmuskulatur.

Kontakt

Sonja und Werner Traber
www.physio-traber.de, w.s.traber@t-online.de,
07127-922824

Qualifikation: manuelltherapeutisch, osteopathisch
ausgebildeter Physiotherapeut

Zielgruppe: altersübergreifend, gemischt

Kosten: privat

Pilates

Anbieter

Dynamic persönliches Fitnesstraining
Bertha-Benz-Straße 2

Zielsetzung

Stärkung der Rumpfmuskulatur

Beschreibung

Durch gezielte Kräftigungsübungen werden die Muskeln rund um die Wirbelsäule trainiert.

Aufrechte Haltung, Ausdauer innerhalb der Muskulatur

Kontakt

Edina Schaal
www.dynamicfitness.de, dynamicfitness@aol.com,
0173-3030111

Rahmenbedingungen

Kursangebot 3 bis max 4 Monate, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 6-7€ pro 60 min

Zielsetzung

Stärkung der Rumpfmuskulatur

Beschreibung

Durch gezielte Kräftigungsübungen werden die Muskeln rund um die Wirbelsäule trainiert.

Aufrechte Haltung, Ausdauer innerhalb der Muskulatur.

Kontakt

Edina Schaal
www.dynamicfitness.de, dynamicfitness@aol.com,
0173-3030111

Rahmenbedingungen

Kursangebot 3 bis max 4 Monate, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 6-7€ pro 60 min

Schönbuch - Lauftreff

Anbieter

TV Häslach Parkplatz am Ferienhaus Walddorf

Zielsetzung

Allgemeine Fitness, bessere Ausdauer, Stärkung des Kreislaufes und des Immunsystems

Kontakt

H.G. Gaiser
HansGeorg.Gaiser@hggaiser.de

Rahmenbedingungen

Dauerangebot, Einstieg jederzeit möglich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren, gemischt

Kosten: kostenlos

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

Dynamic persönliches Fitnesstraining
Bertha-Benz-Straße 2

Allgemeine Bewegungsangebote

Anbieter

VHS Reutlingen vhs vor Ort

Beschreibung

Die VHS Reutlingen (Stadtzentrum Reutlingen, Betzingen, Gönningen, Mittelstadt, Rommelsbach, Sondelfingen, Reicheneck, Ohmenhausen, Dettingen, Eningen, St.Johann und Wannweil) bietet eine Vielzahl von Kursen an, mit denen man sich fit und gesund für den Alltag halten kann. So werden sowohl Kurse zur Entspannung, Fitness und Gymnastikkurse (gemischt oder nur für Frauen, ab 40 bzw. ab 60) als auch Bauch-Beine-Po-, (Step-)Aerobic-, Thairobic- und Bodyfit-Kurse angeboten. Im Stadtzentrum Reutlingen besteht eine Knie- und eine Hüft-Sportgruppe.

Detaillierte Infos über die allgemeinen Bewegungsangebote erhält man unter www.vhsrt.de. Kurse zur Förderung der Rückengesundheit werden im Wegweiser gesondert aufgeführt.

Kontakt

Sekretariat

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebote, Einstieg in der Regel nur zu Kursbeginn möglich

Zielgruppe: verschiedene Zielgruppen je nach Kursangebot

Kosten: Gebühren unterschiedlich – siehe Kursangebot. Viele Kurse werden anteilig von den Krankenkassen bezuschusst.

Aquafitness mit Musik

Anbieter

VHS Reutlingen

Beschreibung

... ist ein Ausdauer- und Kräftigungsprogramm, das im Wasser durchgeführt wird. Neben Übungen mit verschiedenen Geräten lernen Sie Formen wie Aqua-Aerobic und Aqua-Jogging kennen.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 60€ für 12 Übungsstunden, 71€ für 16 Übungsstunden

Der Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Pilates – sanft und effektiv

Anbieter

VHS Reutlingen Gemeindehaus

Beschreibung

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert die Körperwahrnehmung. Durch die Kräftigung der Muskulatur von innen nach außen sowie durch den Aufbau eines Kraftzentrums wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert und die Figur verbessert.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 52€ für 13 Übungsstunden
72€ für 20 Übungsstunden

Power Aquafitness

Anbieter

VHS Reutlingen

Zielsetzung

Einmal so richtig außer Atem kommen!

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen

www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 71€ für 16 Übungsstunden

Der Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Rücken, Bauch, Beine, Po

Anbieter

VHS Reutlingen Gemeindehaus

Zielsetzung

Ein abwechslungsreiches Training um Bauch, Beine, Po in Form zu bringen und den Rücken zu stärken.

Beschreibung

Im Vordergrund stehen die Verbesserung der Kraft, Ausdauer und gezielte Muskelkräftigung.

Durch den Einsatz verschiedener Handgeräte wird

die Trainingsintensität einzelner Übungen erhöht. Ein weiterer Schwerpunkt der Stunde ist die Stärkung der Rücken- und Rumpfmuskulatur und deren Mobilisierung. Mit abschließenden Dehnübungen und Entspannung wird das Körperwohlbefinden abgerundet. Thera-Bänder können mitgebracht oder im Kurs zu ca. 5 € angeschafft werden.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 68€ für 19 Übungsstunden

Rückenfit im Kraftzirkel

Anbieter

W + B Physiotherapie Hauptstraße 15

Zielsetzung

Verbesserung der Koordination und Kraftsituation der Rumpfmuskulatur

Beschreibung

Krafttraining in Kleingruppen (3-5 Personen) ständige Betreuung durch eine(n) Physiotherapeuten/in

Kontakt

Elmar Brings
www.wb-kg.de, 07121-381964

Rahmenbedingungen

1 bis 3 mal wöchentlich eine Stunde nach Vereinbarung

Qualifikation: Zertifikate: MT, PNF, MLD, KG-Gerät

Zielgruppe: Jugendliche, Erwachsene, Senioren

Kosten: Eigenfinanzierung, teilweise Förderung durch die Krankenkasse

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 67€ für 15 Übungsstunden

Der Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

Wirbelsäulengymnastik

Anbieter

VHS Reutlingen Turnhalle Uhlandschule

Zielsetzung

Immer mehr Menschen aller Altersgruppen sind von Rückenbeschwerden betroffen, denn wir belasten uns einseitig, sitzen zu viel und nehmen oft falsche Körperhaltungen ein.

Beschreibung

Unsere Kurse fördern den bewussten Umgang mit dem eigenen Rücken und beinhalten eine Vielzahl funktioneller Wirbelsäulengymnastikübungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung. Tipps zum rückenfreundlichen Alltagsverhalten ergänzen die Kurseinheiten.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Hinweis: Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Arzt erforderlich

Qualifikation: keine Angabe

Zielgruppe: Erwachsene, Senioren, gemischt

Kosten: 72€ für 19 Übungsstunden

Wassergymnastik mit Musik

Anbieter

VHS Reutlingen

Beschreibung

Neben Übungen zur Steigerung der Ausdauerleistung und zur Kräftigung mit Hilfe verschiedener Handgeräte liegt der Schwerpunkt auf Koordination und Beweglichkeit. Intensives Springen und Hüpfen wird weitgehend vermieden.

Kontakt

Sekretariat VHS Reutlingen
www.vhsrt.de, gesundheit@vhsrt.de,
07121-336-173

Rahmenbedingungen

Kursangebot, Einstieg in der Regel nur zu Beginn möglich.

Qualifikation: keine Angabe

VI. ANHANG

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
A llgemeine Bewegungsangebote	Bad Urach	TSV Urach	6
Allgemeine Bewegungsangebote	Dettingen	VHS Reutlingen	9
Allgemeine Bewegungsangebote	Dettingen	TSV Dettingen	8
Allgemeine Bewegungsangebote	Eningen	VHS Reutlingen	15
Allgemeine Bewegungsangebote	Lichtenstein	VHS Pfullingen	20
Allgemeine Bewegungsangebote	Münsingen	VHS Münsingen	23
Allgemeine Bewegungsangebote	Pfullingen	VHS Pfullingen	26
Allgemeine Bewegungsangebote	Reutlingen	TG Gönningen	33
Allgemeine Bewegungsangebote	Reutlingen	VHS Reutlingen	33
Allgemeine Bewegungsangebote	Sonnenbühl	VHS Pfullingen	57
Allgemeine Bewegungsangebote	Sonnenbühl	TSV Genkingen	57
Allgemeine Bewegungsangebote	St. Johann	VHS Reutlingen	58
Allgemeine Bewegungsangebote	Trochtelfingen	VHS Trochtelfingen	59
Allgemeine Bewegungsangebote	Trochtelfingen	TSV Mägerkingen	59
Allgemeine Bewegungsangebote	Trochtelfingen	TSV Steinhilben	59
Allgemeine Bewegungsangebote	Trochtelfingen	TSV Trochtelfingen	59
Allgemeine Bewegungsangebote	Walddorfhäslach	TV Häslach	61
Allgemeine Bewegungsangebote	Wannweil	VHS Reutlingen	63
Aquafitness	Reutlingen	Schwimmschule Roth	33

Allgemeine Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Aqua-Fitness	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	34
Aquafitness	Reutlingen	VHS Reutlingen	34
Aquafitness	St. Johann	VHS Reutlingen	58
AquaFitness - Warmwassergymnastik	Trochtelfingen	Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V.	59
Aquafitness mit Musik	Wannweil	VHS Reutlingen	63
Aqua-Power - trainiere im Wasser, sei fit an Land	Reutlingen	VHS Reutlingen	34
Aquapower	Reutlingen	Reutlinger Therapie- und Analysezentrum	34
Power Aquafitness	Wannweil	VHS Reutlingen	3563
Aufrecht durchs Leben gehen	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	35
Ausbildung motorischer Grundfertigkeiten für Kinder	Pliezhausen	Kindersportschule Pliezhausen	28
Ausgleichsgymnastik für Männer	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	28
Ausgleichsgymnastik 50plus für Frauen und Männer ab 50 Jahren	Pliezhausen	TSV Pliezhausen e.V.	28
B auch Beine Po	Walddorfhäslach	Dynamic persönliches Fitnessstraining	61
Bauchtanz - Orientalischer Tanz	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	35
body & mind	Pliezhausen	TSV Pliezhausen e.V.	28
body + spirit	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	28
Body Pump	Walddorfhäslach	Dynamic persönliches Fitnessstraining	61
E ntspannen durch Anspannung und Phantasie	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	29
F it & Aktiv-Gymnastik	Reutlingen	Postsportgemeinschaft Reutlingen	36

Allgemeine Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Fit and Fun-Aerobic	Pliezhausen	TSV Pliezhausen	29
Fit für den Alltag	Hayingen	SV Ehestetten-Münzdorf, Haus dert Lilie	18
Fit für den Alltag durch Kraft- + Ausdauertraining	Dettingen	Physiotherapie Praxis Martin Hahn	9
FitMix	Pliezhausen	Physiotherapiepraxis Bach	29
Fit Mix	Reutlingen	rehaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Peter Gräschus & Martin Rumpel	36
Fit Mix - Bewegung macht Figur	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	36
Fit und Fun für Frau und Mann	Reutlingen	SV Eintracht Hohbuch	36
Fit und Fun für Frau und Mann	Reutlingen	SV Eintracht Hohbuch	37
Fit und Fun für Frau und Mann	Reutlingen	SV Eintracht Hohbuch	37
Fit und gesund	Walddorfhäslach	SV Walddorf	61
Fitness- und Gesundheitstraining	Dettingen	Fitnessclub INJOY	9
Fitnessgymnastik	Pliezhausen	LV Pliezhausen 2012 e.V.	29
Fitnessgymnastik für Frauen	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	37
Fitnessgymnastik für Frauen ab 18 Jahren	Hülben	Fitnessgruppe Hülben	19
Fitnessgymnastik für Frauen ab 55 Jahren	Hülben	Fitnessgruppe Hülben	19
Fitnessgymnastik für Mütter (mit Kinderbetreuung)	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	37
Fitness-Mix	Pliezhausen	SSV Rübgarten	29
Flexi-Bar	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	37
Funktionelle Gymnastik	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	30

Allgemeine Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Für ein gesundes und aktives Leben	Reutlingen	TSG Reutlingen	38
G esundheitsFührerschein	Reutlingen	VELIO - GesundheitsFahrschule	39
Gym-Aerobic	Reutlingen	Postsportgemeinschaft Reutlingen	39
2in1 - Gymnastik und Krafttraining an Geräten	Pliezhausen	Physiotherapiepraxis Bach	30
Gymnastik	Reutlingen	Naturfreunde Reutlingen	40
Trockengymnastik für gemischte Gruppen	Reutlingen	Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Reutlingen	51
Gymnastik für Männer	Gomadingen	S.V. Gomadingen	17
Gymnastik sanft und effektiv	Hayingen	TSV Hayingen	18
Gymstick-Training	Engstingen	PHYSIO-Z Zentrum für Physiotherapie	12
K raft und Balance	Reutlingen	Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer	40
Krankengymnastik mit Therapiehund	Römerstein	Praxis für Physiotherapie Tanja Schönleber	56
L nB-Motion-Kurs, Bewegungslehre n. Liebscher/Bracht	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	40
M ach doch mit, den Sport hält fit	Reutlingen	TV Bronnweiler	41
Matrix-Regulations-Training	Reutlingen	Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer	41
Medizinisches Freihantel Training	Metzingen	Physiotherapie und Sportrehabilitation Volker Werner	22
Mit stärkerem Rücken schmerzfrei leben	Metzingen	Intergym- Dein Sportstudio	22
More - Power - Relax - Aktiv im Alltag	Reutlingen	GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen	41
N ordic Walking	Dettingen	VHS Reutlingen	10
Nordic Walking	Engstingen	Haid Reha	12

Allgemeine Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Nordic Walking	Engstingen	Physio-Fit Aleksandar Matkovic	12
Nordic Walking	Münsingen	Schw. Albverein OG Gundelfingen	23
Nordic Walking	Pliezhausen	LV Pliezhausen 2012 e.V.	30
Nordic Walking	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	42
Nordic Walking - Schnupperkurs	Reutlingen	VHS Reutlingen	42
P ilates	Engstingen	Physio-Fit Aleksandar Matkovic	13
Pilates	Pliezhausen	Physiotherapiepraxis Bach	31
Pilates	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	31
Pilates	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	42
Pilates	Reutlingen	Reutlinger Therapie- und Analysezentrum	43
Pilates	Trochtelfingen	cplus physiotherapie	60
Pilates	Walddorfhäslach	Dynamic persönliches Fitnesstraining	62
Pilates - Mattentraining nach der Pilates-Original-Methode	Reutlingen	SV 1923 Ohmenhausen	43
Pilates - sanft und effektiv	Dettingen	VHS Reutlingen	10
Pilates - sanft und effektiv	St. Johann	VHS Reutlingen	58
Pilates - sanft und effektiv	Wannweil	VHS Reutlingen	63
Pilates -sanft und effektiv	Reutlingen	VHS Reutlingen	43
Pilates-Präventionstraining für Senioren	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	43
Q i Gong - chinesische Heilgymnastik	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	31

Allgemeine Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Rhythmische Gymnastik	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	31
S chönbuch - Lauftreff	Walddorfhäslach	TV Häslach	62
Schwimmen	Lichtenstein	DLRG Lichtenstein	21
Senioren-sport	Reutlingen	Postsportgemeinschaft Reutlingen	50
Senso-motorisches Training	Reutlingen	Verein Initiative Schmerzfreie Bewegung e.V.	50
Sport für Ältere	Pfullingen	Bürgertreff Pfullingen e.V.	27
Step-Aerobic	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	50
T K Gesundheitskurse	Reutlingen	Techniker Krankenkasse	50
Turnen & Fitness für jung gebliebene Erwachsene	Pliezhausen	TSV Pliezhausen	31
Traditionelles Taekwon-Do ohne Körperkontakt	Reutlingen	Traditionelle Kwon,Jae-Hwa Taekwon-Do-Schule Uta Babbe	51
V olleyball	Reutlingen	Naturfreunde Reutlingen	51
W alken und Joggen im Wasenwald	Reutlingen	VHS Reutlingen	51
Warmwassergymnastik	Reutlingen	Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Reutlingen	52
Wassergymnastik im Thermalwasser	Bad Urach	AlbThermen Bad Urach	7
X CO - Training Indoor	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	53
Hatha- Y oga und Meditation	Lichtenstein	Yoga Sylvia Kolloch	20
durch Yogaübungen "Haltung" annehmen	Pfullingen	Yoga-Studio Heide Seeger	26
Kraftvoll und fit durch Yoga	Pfullingen	Yoga Studio Heide Seeger	26
Kraftvoll und fit durch Yoga	Pfullingen	Yoga Studio Heide Seeger	26

Allgemeine Aktivierungs- und Bewegungsangebote im Landkreis Reutlingen von A-Z

Allgemeines Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Yoga	Pfullingen	Yoga und Natur	27
Für Körper und Seele Yoga, Qi Gong, Tai Chi	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	38
Yoga für Anfänger	Reutlingen	rehaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Peter Gräschus & Martin Rumpel	53
Yoga für Fortgeschrittene	Reutlingen	rehaktiv - Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Peter Gräschus + Martin Rumpel	54
Yoga, therapeutisches Yoga, HathaYoga, FlowYoga	Reutlingen	Yoga Unity	54
Yoga, Yoga für Mütter/Väter, Yoga zu Hause	Reutlingen	Andreas Donat	55
Yoga	Trochtelfingen	Renate Miny	60

Spezielle Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z

spezielles Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
A ktiv gegen den Schmerz	Dettingen	Praxis für Physiotherapie Martin Hahn	8
Aktiv gegen den Schmerz	Dettingen	Praxis für Physiotherapie Martin Hahn	8
Aktiv gegen den Schmerz	Dettingen	Praxis für Physiotherapie Martin Hahn	8
AOK-Kurs: Sanftes Rückentraining	Reutlingen	TSG Reutlingen	33
AOK-RückenKonzept	Bad Urach	AOK Neckar-Alb	6
AOK-RückenKonzept	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	33
Aqua-Rückenfit	Münsingen	VHS Münsingen	23
B eckenbodengymnastik	Reutlingen	Reutlinger Therapie und Analysezentrum	35
Beckenbodentraining nach Tanzberger-Konzept	Reutlingen	Roter Faden e.V. - Betzingen	35
D as Kreuz mit dem Kreuz	Eningen	VHS Reutlingen	15
Das Kreuz mit dem Kreuz	Münsingen	VHS Münsingen	23
F it mit dem Pezziball	Dettingen	TSV Dettingen	9
Fit mit Gymnastik - Schwerpunkt Wirbelsäule	Reutlingen	VHS Reutlingen	36
FPZ Center of Excellence - Das Nachsorgeprogramm	Engstingen	Haid Reha	12
FPZ-Rückenkonzept	Engstingen	Haid Reha	12
Functional Training / Athletiktraining	Metzingen	Physiotherapie und Sportrehabilitation Volker Werner	22
G anzheitliche Rückentherapie	Reutlingen	GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen	38
Ganzheitliche Rückentherapie	Reutlingen	GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen	38
Ganzheitliche Rückentherapie	Reutlingen	GELEMA Gesundheitsnetzwerk Reutlingen	39

Spezielle Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z

spezielles Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
GesundheitsFührerschein "Wiederfit" "Gut drauf"	Reutlingen	VELIO-GesundheitsFahrschule	39
Gesundheitsorientiertes Kraftraining an Maschinen	Reutlingen	Kieser Training	39
Gymnastik für Männer	Gomadingen	S.V. Gomadingen	17
Gymnastik rund um den Rücken	Reutlingen	VHS Reutlingen	40
Intensivierte Rehabilitationsnachsorge(IRENA) und Ambulantes Stabilisierungsprogramm (ASP)	Bad Urach	m&i Fachkliniken Hohenurach	6
Kräftigungsgymnastik und Rückenfitness auch für Männer	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	30
MatrixRhythmusTherapie	Walddorfhäslach	Praxis für Manuelle Therapie Sonja Traber	61
Med. Trainingstherapie, Galileo@Vibrationstraining	Metzingen	Praxis für Physiotherapie Physioloft Schur	22
Medizinische Trainingstherapie	Reutlingen	Reutlinger Therapie und Analysezentrum	41
Muskelaufbau und Ausdauertraining	Gomadingen	Sternberg Reha	17
Pilates Rückenfit	Reutlingen	TV Bronnweiler	43
Redcord-Training	Reutlingen	Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer	44
Rehasport bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden	Reutlingen	TSG Reutlingen	44
Rehasport nach Wirbelsäulenerkrankungen	Reutlingen	Reutlinger Präventionssportverein	44
Rücken basic	Reutlingen	Techniker Krankenkasse	44
Rücken und Pilates	Reutlingen	rehaktiv - Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Peter Gräschus + Martin Rumpel	45
Rückenfit, Rückenzirkel, Stretch & Relax	Reutlingen	easy sports Fitness	48
INJOY-Rückentraining	Dettingen	Fitnessclub INJOY	10
Rücken im Alltag	Dettingen	VHS Reutlingen	10

Spezielle Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z

spezielles Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
In 6 Einheiten zum stabilen Rücken	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	20
Rücken Plus	Reutlingen	rehaktiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Peter Gräschus & Martin Rumpel	45
Rücken plus mit integriertem Gerätetraining	Reutlingen	Techniker Krankenkasse	45
Rücken- und Ausgleichsgymnastik für alle	Münsingen	VHS Münsingen	24
Rücken und Haltungsschulung	Reutlingen	f1 - Zentrum für Fitness und Gesundheit	45
Rücken, Bauch, Beine, Po	Reutlingen	VHS Reutlingen	46
Rücken, Bauch, Beine, Po	Wannweil	VHS Reutlingen	63
Rückenfit	Bad Urach	TSV Urach	6
Rücken-fit	Engstingen	Haid Reha	13
Rückenfit	Pliezhausen	Physiotherapiepraxis Bach	31
Gesunder Rücken - Rückenfit	Pliezhausen	Gesundheit, Sport und Fitness Studio Andys Gym	28
Rückenfit	Reutlingen	VHS Reutlingen	47
Rückenfit	Reutlingen	do it Fitnessclub	46
Rückenfit	Reutlingen	Schule für Kampfkunst und Gesundheit Uta Babbe	46
Rückenfit	Reutlingen	TSG Reutlingen	47
Rückenfit	Reutlingen	SV Degerschlacht e.V.	46
Rückenfit für Männer	Münsingen	VHS Münsingen	24
Rückenfit im Kraftzirkel	Wannweil	W + B Physiotherapie	64
Rückenfit im Wasser	Reutlingen	Schwimmschule Roth	47

Spezielle Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z

spezielles Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Rücken-fit mit dem Flexi-Bar	Dettingen	TSV Dettingen	11
Rückenfit mit dem Flexibar	Reutlingen	SV Ohmenhausen	47
Rückenfit mit Flexibar (AOK-Kurs)	Reutlingen	rehabilitiv-Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Peter Gräschus & Martin Rumpel	47
Rückenfitness	Eningen	VHS Reutlingen	15
Rückenfitness	Münsingen	VHS Münsingen	24
Rückenfitness	Pfullingen	VHS Pfullingen	26
Rückenfitness	Reutlingen	f1 - Zentrum für Fitness und Gesundheit	48
Rückenfitness am Abend	Eningen	VHS Reutlingen	15
Rückenfitness am Vormittag	Eningen	VHS Reutlingen	15
Rückenfitness für Mütter/Väter	Reutlingen	VHS Reutlingen	48
Rückenfitness: Schwerpunkt "Rückenkraft"	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	48
Rückengerätetraining	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	21
Rückenkurs	Münsingen	VHS Münsingen	24
Rückenpower	Reutlingen	Reutlinger Therapie- und Analysezentrum	49
Präventionskurse Rückenschule	Engstingen	PHYSIO-FIT	13
Präventionskurse Rückenschule	Engstingen	PHYSIO-FIT	13
Rückenschule	Münsingen	VHS Münsingen	24
Kinderückenschule	Reutlingen	Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer	40
Rückenschule	Reutlingen	TG Gönningen, Abteilung Turnen	49

Spezielle Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z

spezielles Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Rückenschule	Reutlingen	Praxis für Krankengymnastik + Sportphysiotherapie Weymann	49
Neue Rückenschule	Reutlingen	Techniker Krankenkasse	42
Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Koordinationstraining, Wassergymnastik	Trochtelfingen	Physio Therapie Zentrum im Haus Karrenweg	60
Rückenschule für Jedermann/frau	Trochtelfingen	cplus physiotherapie	60
Rückenschule für Kinder und Jugendliche	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	21
Rückenschule und Gerätetraining	Gomadingen	S.V. Gomadingen und Sternberg Reha	17
Rückentraining - sanft und effektiv	Reutlingen	SV Ohmenhausen	49
S anfte Rückenschule, RehaSport Angebot	Engstingen	PHYSIO-Z Zentrum für Physiotherapie	13
Sanftes Rückentraining	Bad Urach	AOK Neckar-Alb	6
Sanftes Rückentraining	Reutlingen	AOK Neckar-Alb	49
Starker Rücken - flacher Bauch	Münsingen	VHS Münsingen	24
V ibrationstraining mit dem Flexibar	Pliezhausen	Physiotherapiepraxis Bach	32
Von der Hantel bis zum Flexibar - von der Sprudelflasche bis zum Besenstiel	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	21
VSG Versehrten- und Rehabilitationsgruppe	Dettingen	TSV Dettingen	11
" W as Hänschen nicht gelernt hat..."	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	20
Wassergymnastik mit Musik	Wannweil	VHS Reutlingen	64
Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	52
Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	Reutlingen	VHS Reutlingen	52
Wirbelsäulengymnastik / Rücken- schule	Pfullingen	Praxis Praeventja Dagmar Langeneck	27

Spezielle Bewegungsangebote zur Rückengesundheit im Landkreis Reutlingen von A-Z

spezielles Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule	Pliezhausen	SSV Rübgarten	32
Wirbelsäulengymnastik	Dettingen	TSV Dettingen	11
Wirbelsäulengymnastik	Pfullingen	VHS Pfullingen	27
Wirbelsäulengymnastik	Reutlingen	TSG Reutlingen	52
Wirbelsäulengymnastik	Reutlingen	Roter Faden e.V. - Betzingen	52
Wirbelsäulengymnastik	Reutlingen	VHS Reutlingen	53
Wirbelsäulengymnastik	St. Johann	VHS Reutlingen	58
Wirbelsäulengymnastik	Walddorfhäslach	Dynamic persönliches Fitnessstraining	62
Wirbelsäulengymnastik	Wannweil	VHS Reutlingen	64
Wirbelsäulengymnastik und Schwimmen lernen für Erwachsene	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	32
Wirbelsäulengymnastik für Senioren und Seniorinnen	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	32
X CO Walking	Reutlingen	VHS Reutlingen	53
Hatha - Y oga für den Rücken	Münsingen	VHS Münsingen	23
Yoga für Kletterer	Reutlingen	Andreas Donat	54
Yoga zur Prävention im Samstagsworkshop	Reutlingen	Andreas Donat	54
Therapeutisches Yoga als Einzelbehandlung oder in Kleingruppen	Reutlingen	Andreas Donat	50
Z ERTH Zellbiologische Regulationstherapie	Reutlingen	Verein Initiative Schmerzfreie Bewegung e.V.	55
Zirkel dich FIT	Engstingen	PHYSIO-Z Zentrum für Physiotherapie	14

Allgemeine und spezielle Aktivierungs- und Bewegungsangebote Zielgruppe „Kinder“

	Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Kinder, gemischt	Ausbildung motorischer Grundfertigkeiten für Kinder	Pliezhausen	Kindersportschule Pliezhausen	28
Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren, gemischt	Schwimmen	Lichtenstein	DLRG Lichtenstein	21
Kinder, Jugendliche, gemischt	Rückenschule für Kinder und Jugendliche	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	21
Kinder, gemischt	Kinderrückenschule	Reutlingen	Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer	40

Allgemeine und spezielle Aktivierungs- und Bewegungsangebote nur für Frauen bzw. nur für Männer

	Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
nur für Frauen	Pilates	Engstingen	Physio-Fit Aleksandar Matkovic	13
nur für Frauen	Fit für den Alltag	Hayingen	SV Ehestetten-Münzdorf, Haus der Lilie	18
nur für Frauen	Fitnessgymnastik für Frauen ab 18 Jahren	Hülben	Fitnessgruppe Hülben	19
nur für Frauen	Fitnessgymnastik für Frauen ab 55 Jahren	Hülben	Fitnessgruppe Hülben	19
nur für Frauen	Aqua-Power - trainiere im Wasser, sei fit an Land	Reutlingen	VHS Reutlingen	34
nur für Frauen	Aquafitness	Reutlingen	VHS Reutlingen	34
nur für Frauen	Beckenbodentraining nach Tanzberger-Konzept	Reutlingen	Roter Faden e.V. - Betzingen	35
nur für Frauen	Bauchtanz - Orientalischer Tanz	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	35
nur für Frauen	Fitnessgymnastik für Mütter (mit Kinderbetreuung)	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	37
nur für Frauen	Fit und Fun nur für Frau	Reutlingen	SV Eintracht Hohbuch	37
nur für Frauen	Fitnessgymnastik für Frauen	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	37
nur für Frauen	Gymnastik rund um den Rücken	Reutlingen	VHS Reutlingen	40
nur für Frauen	Gym-Aerobic	Reutlingen	Postsportgemeinschaft Reutlingen	39
nur für Frauen	Wirbelsäulengymnastik	Reutlingen	Roter Faden e.V. - Betzingen	52

Allgemeine und spezielle Aktivierungs- und Bewegungsangebote nur für Frauen bzw. nur für Männer

	Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
nur für Frauen	Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	52
nur für Frauen	Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	Reutlingen	VHS Reutlingen	52

	Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
nur für Männer	Ausgleichsgymnastik für Männer	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	28
nur für Männer	Gymnastik für Männer	Gomadingen	S.V. Gomadingen	17
nur für Männer	Rückenfit für Männer	Münsingen	VHS Münsingen	24

Allgemeine und spezielle Aktivierungs- und Bewegungsangebote nur für Frauen bzw. nur für Männer

	Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Senioren, gemischt	Rückenfitness	Eningen	VHS Reutlingen	15
Senioren, gemischt	Sport für Ältere	Pfullingen	Bürgertreff Pfullingen e.V.	27
Senioren, gemischt	Wirbelsäulengymnastik für Senioren und Seniorinnen	Pliezhausen	VHS Pliezhausen	32
Senioren, gemischt	Fit und Fun für Frau und Mann	Reutlingen	SV Eintracht Hohbuch	37
Senioren, gemischt	Pilates-Präventionstraining für Senioren	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	3943
Senioren, gemischt	Senioren-sport	Reutlingen	Postsportgemeinschaft Reutlingen	50
Senioren, gemischt	Senso-motorisches Training	Reutlingen	Verein Initiative Schmerzfreie Bewegung e.V.	50

Allgemeine und spezielle Aktivierungs- und Bewegungsangebote nur für Mütter / Väter

	Angebot	Stadt / Gemeinde	Anbieter	Seite
Eltern mit Babies	"Was Hänschen nicht gelernt hat..."	Lichtenstein	Lichtensteiner Therapie Zentrum G+G Ackermann	20
Mütter	Fitnessgymnastik für Mütter (mit Kinderbetreuung)	Reutlingen	Evangelische Bildung Reutlingen, Haus der Familie und Kreisbildungswerk	37
Mütter, Väter	Yoga, Yoga für Mütter/Väter, Yoga zu Hause	Reutlingen	Andreas Donat	55

Der Wegweiser wurde von den Mitgliedern der Expertenarbeitsgruppe der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Landkreises Reutlingen konzipiert.

Mitwirkende in alphabetischer Reihenfolge

AOK - Die Gesundheitskasse Neckar-Alb

Thorsten Frank

Ärztenez Landkreis Reutlingen GbR

Dr. Bernhard Nübel

Bosch BKK Reutlingen

Hubertus Löffler

Chirurgie Pfullingen

Dr. Hansjörg Gutekunst

Fachkliniken Hohenurach

Dr. Jutta Hoffmann

IHK Reutlingen

Marjana Tomin

Michalik Physio und Training Physiotherapiepraxis

Klaus J. Michalik

Reutlinger Therapie und Analyse Zentrum GmbH

Jürgen Steinhilber

Sportwissenschaftlicher Berater und Pädagoge

Christoph Anrich

Robert Bosch GmbH Reutlingen

Herr Dr. Falko Papenfuß

Koordination

Gesundheitsamt Reutlingen

Dr. Gottfried Roller

Dr. Uta Rohrberg

Monika Firsching

Uschi Stecher

Anja Manns