

Das Gesundheitssport-Team

Anke Badtke	Physiotherapeutin
Andrea Friese	Übungsleiterin
Dr. med. Wolfgang Friese	Arzt
Dr. med. Rudolf Janzen	Arzt
Viktor Leinweber	Physiotherapeut
Diana Sabrjanskaja	Übungsleiterin
Ulrich Seidel	Sportlehrer



Seit 1988 Gesundheitssport im TSV

Die ersten Gesundheitssportgruppen im TSV wurden 1988 gegründet. Seit 2000 nutzt fast jedes vierte Vereinsmitglied ein Angebot des Vereins in den 29 Übungsgruppen im Gesundheitssport.

Der TSV Osnabrück erhielt bisher jedes Jahr für seine qualifizierten Angebote das Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit" des Deutschen Turner-Bundes.

Zur Nutzung der Sportangebote ist die Mitgliedschaft im TSV Osnabrück erforderlich.

Auszug aus unserer Beitragsstaffel:

Erwachsene:.....15,00 € monatlich
Ehepaare/Familien:25,50 € monatlich
Kinder/Jugendliche
bis 18 Jahre09,50 € monatlich
Studierende bis zum 25. Jahre.10,00 € monatlich
(Nachweis erforderlich!)

Für einige Angebote werden Zusatzbeiträge erhoben. Im Gesundheitssportbereich z.Zt. für

Warmwassergymnastik.....18,50 € monatlich
Herzsport (ohne Verordnung).....5,00 € monatlich



Kontakt

TSV Osnabrück
An der Humboldtbrücke 7
49074 Osnabrück

Telefon: 0541-27059, Fax: 0541-2022617
E-Mail: tsv-osnabrueck@t-online.de

Bürozeiten der Geschäftsstelle:
Montag und Mittwoch:15:00 - 17:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Internet: www.tsv-osnabrueck.de

Stand: August 2017, Änderungen vorbehalten.
TSV Osnabrück, Dirk Koentopp (1. Vors.)

Gesundheitssport im



Der Sportverein im
Zentrum der Stadt



Ambulante Herzgruppen

(Rehabilitation)

Nach Herzoperationen, Infarkten bzw. Schrittmacher Implantationen wird eine wohnortnahe Übungsmöglichkeit zur Verbesserung der Belastbarkeit angeboten. Die Übungs- und Trainingsgruppen trainieren einmal wöchentlich unter der Leitung eines erfahrenen, lizenzierten Übungsleiter und der Aufsicht eines Arztes. Die schlechter belastbaren Teilnehmer befinden sich in der Übungsgruppe.

Montag: 11:00 - 12:00 Uhr (gemischte Gruppe)
Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr (<75 W., Übungsgr.)
Dienstag: 19:00 - 20:15 Uhr (>75 W., Trainingsgr.)

Osteoporose-Gruppe

(Prävention/Rehabilitation)

Durch ein gezieltes Krafttraining in der Gruppe wollen wir dem Knochenschwund entgegenwirken. Funktionsgymnastik fördert die Beweglichkeit und verbessert die Bewegungssicherheit. Übungen mit Musik wirken sich positiv auf die Motivation aus und helfen die Ausdauer zu verbessern.

Freitag: 09:00 - 10:00 Uhr
Freitag: 10:00 - 11:00 Uhr

Beckenbodengymnastik für Männer

Beckenbodentraining ist nicht nur für Frauen sinnvoll. Auch Männer profitieren von speziellen Übungen für den Beckenboden. Regelmäßiges Training wirkt gegen eine Vergrößerung der Prostata und Erektionsstörungen. Harninkontinenz ist ein Tabuthema und kann verschiedene Ursachen haben. Nach einer Prostata Operation kann die Beckenbodengymnastik dabei helfen, möglichst schnell wieder ein normales Leben zu führen.

Dienstag: 17:00 - 18:00 Uhr

Training für Hüfte und Knie

(Rehabilitation)

Dieses Angebot richtet sich speziell an Betroffene mit Arthrose, Gelenkersatz, Frakturen und ähnlichen Erkrankungen der unteren Extremitäten. Gezielte Übungen kräftigen die gelenkumgebende Muskulatur. Weitere Inhalte sind Koordinationsübungen, sanfte Dehnungen, Gangschulung und das Üben von Bewegungsabläufen des täglichen Lebens.

Dienstag: 10:30 - 11:30 Uhr
Mittwoch: 09:00 - 10:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

(Prävention/Rehabilitation)

Kräftigung, Lockerung und Dehnung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur sind die Hauptinhalte der Wirbelsäulengymnastik. Außerdem werden rüchenschonende Verhaltensweisen bewusst gemacht und in der Praxis geübt; Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Montag: 09:00 - 10:00 Uhr
Montag: 20:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch: 17:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr ("fittere" Teilnehmer)
Donnerstag: 15:30 - 16:30 Uhr
Donnerstag: 16:30 - 17:30 Uhr

Warmwasser-Gymnastik

Bei ca. 32° Wassertemperatur lassen sich insbesondere Muskelverspannungen optimal bekämpfen. Wassergymnastik eignet sich ausgezeichnet zum Aufbautraining nach Rücken-, Schulter-, Hüft- und Knieoperationen. Übergewichtige fühlen sich aufgrund der Auftriebskräfte im Wasser pudelwohl.

Nähere Informationen zu den Übungszeiten erhalten Sie in der TSV-Geschäftsstelle.

Schulter- Arm-Rehagruppe

Schulerschmerzen können eine Vielzahl von Ursachen haben. Die meisten Schulterbeschwerden werden unter dem Begriff Schulter-Arm-Syndrom zusammengefasst. Häufige Erkrankungen sind dabei das Engpass-Syndrom, Schultersteife, verschleißbedingte Veränderungen des Schultergelenks sowie Arthrose, Sehnenscheiden- und Schleimbeutelentzündungen.

Die Gruppe wird von einer erfahrenen Physiotherapeutin geleitet. Physiotherapeutische Übungen, Zug- und Dehnübungen, Automobilisation, Kräftigungsübungen sowie Entspannungstechniken sind die Hauptelemente der Gruppenstunde.

Mittwoch: 20:00 - 21:00 Uhr

Muskelfunktionstraining

Nach Sportverletzungen und Operationen ist ein gezieltes Muskelfunktionstraining wichtig, um die Kraft und Beweglichkeit wieder zu erlangen. Unter physiotherapeutischer Anleitung lernen Sie an speziellen Geräten wie Sie wieder Ihre alte Leistungsfähigkeit erreichen. Natürlich gilt dieses Angebot auch für SportlerInnen unseres Vereins, die nach Verletzungen wieder fit werden möchten.

Montag: 10:00 - 11:00 Uhr
Montag: 19:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch: 10:00 - 11:30 Uhr
Mittwoch: 18:00 - 19:00 Uhr

Nach einer Einführung, ist die individuelle Nutzung des Fitnessraumes auch zu anderen Terminen möglich.