

## 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 Sportler\*innen 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.

## Nordic Walking „Auf die Technik kommt es an“

Mittwoch: 17:00 - 18:00 Uhr nach vorheriger Anmeldung oder Termin nach Absprache bei mindestens sechs Teilnehmer\*innen.

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

Auszug aus der Beitragsstaffel:

Erwachsene: 15,00 € monatlich

Ehepaare/Familien: 25,50 € monatlich

Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre: 9,50 € monatlich

Studierende bis zum 25 Jahre: 10,00 € monatlich (Nachweis erforderlich!)

Für einige Angebote werden Zusatzbeiträge erhoben. Im Gesundheitssport z.Zt. für Warmwassergymnastik (18,50 € monatlich) und Herzsport (ohne Verordnung; 5,00 € monatlich).

# WWW.TSV-OSNABRUECK.DE



# GESUNDHEITSSPORT IM TSV

**TERMINE UND ZEITEN 2019**



## Ambulante Herzgruppen (Rehabilitation)



Nach Herzoperationen, Infarkten bzw. Schrittmacherimplantationen wird eine wohnortnahe Möglichkeit zur Verbesserung der Belastbarkeit angeboten. Die Übungs- und Trainingsgruppen trainieren einmal wöchentlich unter der Leitung eines erfahrenen, lizenzierten Übungsleiters und der Aufsicht eines Arztes. Die schlechter belastbaren Teilnehmer\*innen befinden sich in der Übungsgruppe.

Montag: 11:00 - 12:00 Uhr (gemischte Gruppe)

Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr (<75 W., Übungsgruppe)

Dienstag: 19:00 - 20:15 Uhr (>75 W., Trainingsgruppe)

## Osteoporose-Gruppe (Prävention)



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



Ein gezieltes Training für die Körpermitte zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. In verständlicher Ausführung lernen die Teilnehmer\*innen die Anatomie des Beckenbodens, den Zusammenhang von Beckenboden und Zwerchfell und Haltung, die Druckverhältnisse im Bauchraum, Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen und die Integration der Übungen in den Alltag.

Mittwoch: 11:00 - 12:00 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 (Rehabilitation)



Kräftigung, Lockerung und Dehnung der wirbelsäulenstützenden Muskulatur sind die Hauptinhalte der Wirbelsäulengymnastik. Außerdem werden rückschonende 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.

## Fitnessraum

Für Vereinsmitglieder auch ohne Beschwerden stehen verschiedene Trainingsgeräte zur Prävention zur Verfügung. Der Raum kann nach Einweisung individuell genutzt werden.

**WWW.TSV-OSNABRUECK.DE**