

Sie suchen eine Bewegungsgruppe?

  
**Schritthalten**  
aktiv älter werden in Reutlingen

**Sport  
und  
Bewegung  
im Alter**

# Bewegungsangebote in Reutlingen



[www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de)

# Bewegungsangebote in Reutlingen

In dieser Broschüre finden Sie Informationen zu Bewegungsangeboten in Reutlingen, die für ältere Menschen geeignet sind. Grundlage sind die Daten auf der Webseite [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de)



Wir bedanken uns bei der Stiftung der Kreissparkasse Reutlingen „Dienst am älteren Menschen“ für die Förderung bei der Umsetzung dieser Broschüre.

<b>Vorwort</b>	7
<b>Über das Projekt <i>Schritt halten</i></b>	9
<b>Über diese Broschüre</b>	10
<b>Bewegungsangebote in den Reutlinger Stadtteilen</b>	
Hohbuch / Schafstall / Volkspark	13
Orschel-Hagen	15
Ringelbach	18
Römerschanze / Storlach / Voller Brunnen	33
Zentrum / Oststadt / Tübinger Vorstadt	37
<b>Bewegungsangebote in den Reutlinger Bezirksgemeinden</b>	
Altenburg / Degerschlacht / Sickenhausen	53
Betzingen	55
Bronnweiler / Gönningen	65
Mittelstadt / Oferdingen / Reicheneck	67
Ohmenhausen	71
Rommelsbach	75
Sondelfingen	78
Verschiedene Treffpunkte in Reutlingen	81
<b>Übersicht nach Bewegungsart</b>	
Allgemeine Gymnastik / Fitness	83
Bewegung im Wasser	85
Rehasport / Bewegung bei körperlichen Beschwerden	85
Sport	87
Tanzen	87
Wandern / Laufen / Radeln	88
Yoga / Tai Chi / Qi Gong	88
<b>Impressum</b>	90

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,



„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“ – das wusste Sebastian Kneipp schon im 19. Jahrhundert. Die aktuelle Forschung zeigt, dass dies auch ganz besonders für ältere Menschen gilt.

Im Sommer 2010 haben wir uns als Projekt *Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen* gemeinsam mit der Stadt Reutlingen auf den Weg gemacht, Seniorinnen und Senioren in Bewegung zu bringen, um so deren Gesundheit und Selbstbestimmung zu fördern.

Was wir schnell erkennen konnten: Reutlingen hat viel zu bieten! Neben der herrlichen Umgebung, die zur Gesundheitsförderung à la Sebastian Kneipp einlädt, ermöglichen unterschiedlichste Institutionen, Vereine oder auch private Gruppierungen den Senioren, unter einer Vielzahl von Bewegungsangeboten zu wählen. Damit aber jeder die Möglichkeit hat, das für sich passende Angebot auszuwählen, müssen die Informationen organisationsübergreifend zusammengetragen und die einzelnen Bewegungsgruppen vernetzt werden. Diesen Prozess zu unterstützen und voranzutreiben, war ein wichtiges Ziel von *Schritt halten*.

In der nun vorliegenden Broschüre können wir Ihnen über 170 Bewegungsangebote vorstellen, die für Seniorinnen und Senioren geeignet sind. Tanzen, Yoga, Gymnastik, Wanderungen, aber auch Bewegungsgruppen speziell für Menschen mit bestimmten Erkrankungen – Sie werden über die Vielfalt der Möglichkeiten in Reutlingen erstaunt sein.

Ganz besonders bedanken möchten wir uns bei den vielen Übungsleiterinnen und Übungsleitern, den Verantwortlichen der Vereine und Institutionen sowie bei der Stadt Reutlingen, die uns beim Zusammentragen der Informationen unterstützt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei, Reutlingens Bewegungsangebote zu entdecken und auszuprobieren und freuen uns, wenn wir Sie auf Ihrem „Fußweg“ zur Gesundheit unterstützen können!

Herzliche Grüße

Prof. Dr. Clemens Becker  
Projektleiter *Schritt halten*



## Über das Projekt *Schritt halten*

Im Sommer 2010 haben wir, ein Team der Forschungsabteilung der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, das Projekt *Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen* an den Start gebracht. Als Forschungsprojekt werden wir vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Das ehrgeizige Ziel: Aufzeigen, wie in einer Kommune körperliche Aktivität bei Senioren gefördert werden kann. Reutlingen soll anderen Städten in diesem Forschungsprojekt als Vorbild zum Thema „Gesundheitsförderung im Alter durch Bewegung“ dienen.

### Das Projektteam:



Michaela Küpper

Dr. Petra Benzinger

Dr. Kilian Rapp

Diana Klein

Die Verantwortung hierfür kann dabei nicht alleine bei Gesundheitsanbietern und Krankenkassen liegen, auch Sportvereine, Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden, die Stadtverwaltung, Bildungsträger und nicht zuletzt die Bürger selbst sind aufgerufen, ihren Anteil für eine „bewegungsfreundliche“ Kommune beizusteuern. Alle Aktivitäten von *Schritt halten* konnten nur gelingen, weil Reutlinger Vereine, Institutionen und Bürger Ideen eingebracht, unterstützt und weitergedacht haben. So ist auch diese Broschüre ein Reutlinger „Gemeinschaftswerk“.

Um die Informationen zusammenzutragen, wurden zunächst mögliche Anbieter, wie Sportvereine, Kirchengemeinden, Physiotherapeuten, Krankenkassen, Seniorenvereinigungen und Bildungseinrichtungen, angeschrieben und befragt. Die Ergebnisse haben wir auf der Internetseite [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de) präsentiert und heute, gut eineinhalb Jahre später, finden Sie auf dieser Webseite über 170 Angebote. Damit glauben wir einen Großteil der Bewegungsangebote für Senioren in Reutlingen erfasst zu haben, so dass wir Ihnen nun die Ergebnisse auch in gedruckter Form präsentieren möchten. Sicherlich haben wir nicht alle Angebote gefunden. Auf der Webseite können aber weiterhin Bewegungsangebote online registriert werden. Wir freuen uns über alle Angebote, die uns über diesen Weg finden!

## Über diese Broschüre

Mit dieser Broschüre möchten wir Seniorinnen und Senioren den Weg in eine für sie geeignete Bewegungsgruppe erleichtern. Zusätzlich soll die Broschüre aber Ärzte, Therapeuten, Angehörige und Beratungsdienste dabei unterstützen, ältere Menschen in geeignete Bewegungsangebote zu vermitteln.



Wie auf der Webseite [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de) sind die Angebote nach den Reutlinger Stadtteilen und den Bezirksgemeinden angeordnet. Zu jedem Bewegungsangebot finden Sie eine Inhaltsbeschreibung sowie Informationen zu Ort, Termin, Kosten und Kontaktmöglichkeiten. Die Informationen basieren auf den Angaben der Anbieter.

Für Richtigkeit und Vollständigkeit kann also trotz sorgfältiger Prüfung keine Garantie übernommen werden. Die Broschüre bildet den Informationsstand im März 2013 ab.

Am Ende finden Sie eine Übersicht aller Angebote nach Art der Bewegung:

### Allgemeine Gymnastik / Fitness

Diese Kategorie fasst Angebote zusammen, die verschiedene Übungsinhalte zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Koordination beinhalten.

### Bewegung im Wasser

Für alle, die sich „unbeschwert“ bewegen wollen.

### Rehasport / Bewegung bei körperlichen Beschwerden

Hier finden Sie Bewegungsangebote, die speziell für Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Beschwerden konzipiert sind, zum Beispiel Diabetessport oder Hüft- und Kniesportgruppen. Auch Personen, die bestimmten Erkrankungen vorbeugen möchten, finden hier passende Angebote, wie zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik. Angebote, die als Rehasport gekennzeichnet sind, können unter bestimmten Voraussetzungen von einem Arzt verordnet werden und werden dann von der Krankenkasse finanziert.

### Sport

Sportarten, die auch im höheren Alter noch gut durchgeführt werden können, finden Sie hier, zum Beispiel Volleyball oder Aikido.

### Tanzen

Ob orientalisches Tanzen, Folkloretänze oder Standardtänze. Hier finden Sie alles, was mit Bewegung zu Musik zu tun hat.

### Wandern / Laufen / Radfahren

Sie möchten Ihre Ausdauer schulen und das am liebsten unter freiem Himmel? Dann sollten Sie hier nach einem Angebot suchen!

### Tai Chi / Qi Gong / Yoga

Wenn Sie sanfte fernöstliche Bewegungsformen wie Tai Chi, Qi Gong oder Yoga kennenlernen möchten, finden Sie hier das richtige Angebot.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim Testen der Angebote!

Ihr *Schritt halten*-Projektteam



### Yoga sanft

Kurze Sequenzen z. B. für die Kräftigung der Fußmuskeln, der Hände, der Wirbelsäule oder zur Entspannung des Nackens ermuntern zum Ausprobieren zu Hause.

**Zielgruppe:** Geeignet auch für Menschen, die wieder beginnen möchten durch sanfte Übungen den Körper zu mobilisieren. Die Übungen werden so angeleitet, dass sie sowohl im Sitzen auf dem Stuhl als auch im Stehen ausgeführt werden können.

**Ort:** ds-yoga-studio, Auerbachstr. 15, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Dienstag 16.30 - 17.30 Uhr; Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr

**Kosten:** 48 Euro für 6 Einheiten

**Kontakt:** Dorothee Schmidt, 07121 / 24 681, dokuschmidt@t-online.de, www.ds-yoga-rt.de

### Aktive Gesundheitsförderung durch Yoga

Körper- und Atemübungen in der Tradition nach BKS Iyengar und Desikachar. Ziele sind es Energie, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten. Gleichzeitig wird die Haltung korrigiert und die Aufrichtung geschult. Alle Übungen werden individuell an die Gruppenteilnehmer angepasst.

**Ort:** ds-yoga-studio, Auerbachstr. 15, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Mittwoch 8.15 - 9.30 Uhr / 10 - 11 Uhr. Kursbeginn bitte bei der Kursleiterin erfragen.

**Kosten:** 96 Euro für 12 Einheiten

**Mitzubringen:** kleines Kissen, Liegetuch, Gymnastikkleidung, falls vorhanden: eigene Matte

**Kontakt:** Dorothee Schmidt, 07121 / 24 681, dokuschmidt@t-online.de, www.ds-yoga-rt.de

### Aufrecht durchs Leben gehen

Nach einem schwingvollen Aufwärmtraining mit Koordinations- und Konditionsübungen werden die einzelnen Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Eine wohltuende Entspannung rundet die Stunde ab.

**Zielgruppe:** Männer und Frauen gemischten Alters

**Ort:** Haus der Familie, Raum 01, Pestalozzistr. 54, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Dienstag 9 - 10 Uhr. Kursbeginn bitte telefonisch bei der Evangelischen Bildung / Haus der Familie erfragen.

**Kosten:** 100,80 Euro für 18 Einheiten

**Mitzubringen:** Handtuch, Turnschuhe, Getränk

**Kontakt:** Evangelische Bildung / Haus der Familie, 07121 / 92 96 11, info.bildung@kirche-reutlingen.de, www.evangelische-bildung-reutlingen.de

### Pilatesstraining für Senioren

Training für Körper und Geist zur Erhaltung und Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Aufrichtung.

**Zielgruppe:** Senioren, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Sie sollten in der Lage sein selbstständig auf den Boden zu kommen.

**Ort:** Haus der Familie, Gymnastikraum, Pestalozzistr. 54, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Donnerstag 8.30 - 9.30 Uhr. Kursbeginn bitte telefonisch bei der Evangelischen Bildung / Haus der Familie erfragen.

**Kosten:** 56 Euro für 10 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kontakt:** Evangelische Bildung / Haus der Familie, 07121 / 92 96 11, info.bildung@kirche-reutlingen.de, www.evang-bildung-reutlingen.de

### Standfest und Stabil

In wissenschaftlichen Untersuchungen ist herausgefunden worden, dass es vor allem an mangelnder Muskelkraft und nachlassendem Gleichgewichtsgefühl liegt, wenn ältere Menschen stürzen. In diesem Kurs werden Übungen, Bewegungsspiele und Multi-Tasking-Aufgaben zur Förderung von Balance und Standsicherheit sowie Schrittmusterübungen zur Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Gehen vermittelt. Außerdem lernen die Teilnehmer Sturzrisiken im Alltag zu erkennen und zu vermeiden.

**Zielgruppe:** Senioren, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Haus der Familie, Raum 01, Pestalozzistr. 54, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Dienstag 10 - 11 Uhr

**Kosten:** 67,20 Euro für 12 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

**Kontakt:** Evangelische Bildung / Haus der Familie, 07121 / 92 96 11, info.bildung@kirche-reutlingen.de, www.evang-bildung-reutlingen.de

### Seniorengymnastik

Gezielte Gymnastik fördert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Ort:** Gemeindezentrum Heilig Geist, Alteburgstr. 45, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Dienstag 8.30 - 9.30 Uhr

**Kosten:** 2 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

**Kontakt:** Katholische Kirchengemeinde Heilig Geist, Hildegard Schmid, 07121 / 27 01 16

### Seniorengymnastik

**Ort:** Sporthalle der Hohbuch Schule, Theodor-Heuss-Str. 8, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Montag 18.15 - 19.15 Uhr

**Kosten:** 60 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** gutes Schuhwerk, Handtuch, Getränk

**Kontakt:** SVE Hohbuch, Kornelia Deyle, 07127 / 88 685, tcs.deyle@kabelbw.de

### Slow-Motion-Fitness

Harmonisch fließende Bewegungen mit und ohne Einsatz von Therabändern, Stäben und Kurzhanteln sorgen für optimalen Muskelaufbau. Muskeln halten den Körper aufrecht, stärken den Rücken, schützen und stabilisieren Gelenke, Bänder und Sehnen. Ergänzt werden die Übungsstunden durch Dehn- und Entspannungsübungen.

**Zielgruppe:** Voraussetzungen sind ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und ein gesunder Bewegungsapparat.

**Ort:** Eichendorff-Realschule, Gymnastikraum, Frauenstr. 3, Hohbuch / Schafstall / Volkspark

**Zeit:** Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Orschel-Hagen

### Tanz für ältere Menschen

Tanz und Unterhaltung

**Zielgruppe:** Ältere Menschen mit Freude an Musik und Bewegung.

**Ort:** Haus der Begegnung, Berliner Ring 3, Orschel-Hagen

**Zeit:** Jeden 1. Dienstag und jeden 3. Montag im Monat, jeweils 15 - 18 Uhr.

**Kosten:** 3 Euro pro Kurseinheit

**Kontakt:** Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V., Wilfried Losch, info@MusiBox.de

### Yoga für ältere Menschen

Bei diesem Yogaangebot werden gesunde Körperwahrnehmungen sowie effiziente und ästhetische Bewegungen geschult. Gedankliche Ruhe und emotionale Entspannung sind dabei Teile des Übungsprogramms.

**Ort:** Haus der Begegnung, Berliner Ring 3, Orschel-Hagen

**Zeit:** Montag 9.30 - 11 Uhr; Donnerstag 9.30 - 11 Uhr; Freitag 9.30 - 11 Uhr

**Kosten:** 60 Euro für 10 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte

**Kontakt:** Kreis der Älteren Orschel-Hagen e.V., Stefan Jammer, 07121 / 82 04 50, stefan.jammer@yoga-und-natur.de

### Sturzpräventionskurs Schritt für Schritt sicher und stabil

In 10 Kurseinheiten zeigen wir Ihnen individuelle Risikofaktoren und geeignete Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen wie zum Beispiel Übungen zur Kräftigung, Gleichgewichtsschulung, Tips zur sicheren Bewegung in der häuslichen Versorgung.

**Zielgruppe:** Personen, die sich unsicher auf den Beinen fühlen und sturzgefährdet sind. Teilnehmer sollten über kurze Strecken gehfähig sein. Rollatoren und Gehstöcke können während des Trainings genutzt werden.

**Ort:** Reutlinger Therapie- & Analysezentrum (RTA), Marie-Curie-Str. 1, Orschel-Hagen

**Zeit:** Anmeldungen werden gesammelt und nach Absprache startet ein neuer Kurs.

**Kosten:** 100 Euro für 10 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kontakt:** Reutlinger Therapie- und Analysezentrum GmbH, Iris Kuntzsch, 07121 / 96 170, b.maute-steinhilber@rta.de, www.rta.de

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Fortgeschrittene

Im Tanzsportclub Schwarz-Weiß e.V. wird gutes und modernes Tanzen gepflegt. In unserer Breitensport-Abteilung geht es um die reine Freude an Standardtänzen und Lateinamerikanischen Tänzen.

**Zielgruppe:** Jeder, der gerne tanzt, ist herzlich willkommen. In dieser Gruppe trainieren vor allem ältere Paare mit Tanzerfahrung.

**Ort:** Tanzsportzentrum Reutlingen, Saal 2, Marie-Curie-Str. 24, Orschel-Hagen

**Zeit:** Mittwoch 20.30 - 22 Uhr

**Kosten:** 20 Euro pro Monat, Aufnahmegebühr einmalig 50 Euro.

**Kontakt:** Tanzsportclub Schwarz-Weiß e.V. Reutlingen, Gerti Götz, 07121 / 50 98 87, gerti.goetz@gmx.de, www.schwarz-weiss-rt.de

### Rehasport Wirbelsäule

In der Übungseinheit erwartet Sie ein allgemeines Aufwärmprogramm, Übungen zur Koordination, Kräftigungsübungen für den Rumpf, Dehnungsübungen, Entspannungsübungen, Spiel und Spaß.

**Zielgruppe:** Personen mit Bandscheibenvorfällen, Erkrankungen der Wirbelsäule, Verschleißerscheinungen der WS, Operationen an der Wirbelsäule.

**Ort:** Reutlinger Therapie- und Analysezentrum, Marie-Curie-Str. 1, Orschel-Hagen

**Zeit:** Montag 17 - 18 Uhr; Donnerstag 11 - 12 Uhr

**Kosten:** Dieses Bewegungsangebot kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrem Arzt als „Rehabilitationssport“ verordnet werden.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

**Kontakt:** Verein für Prävention und Rehasport Reutlingen e.V., Roland Steinhilber, 07121 / 96 17 40, rta.r.steinhilber@gmx.de, www.reutlinger-reha.de

### Rehasport Knie / Hüfte

In der Übungseinheit erwartet Sie ein allgemeines Aufwärmprogramm, Übungen zur Steigerung der Koordination, der Gang- und Standsicherheit, Gymnastik und Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur (speziell für die kniegelenkstabilisierende Muskulatur), Dehnungs- und Entspannungsübungen sowie Spiel und Spaß.

**Zielgruppe:** Personen mit Arthrose, nach Gelenkersatz oder anderen Operationen an Knie/Hüfte (ab 6 Monate nach der OP)

**Ort:** Reutlinger Therapie- und Analysezentrum, Marie-Curie-Str. 1, Orschel-Hagen

**Zeit:** Montag 10 - 11 Uhr / 14 - 15 Uhr / 16 - 17 Uhr / 17 - 18 Uhr;

Dienstag 16 - 17 Uhr; Donnerstag 14 - 15 Uhr / 15 - 16 Uhr; Freitag 8 - 9 Uhr

**Kosten:** Dieses Bewegungsangebot kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrem Arzt als „Rehabilitationssport“ verordnet werden.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, Getränk

**Kontakt:** Verein für Prävention und Rehasport Reutlingen e.V., Roland Steinhilber, 07121 / 96 17 40, rta.r.steinhilber@gmx.de, www.reutlinger-reha.de

### Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining

Hier wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Rücken gefördert und mit einer Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und gelindert.

**Ort:** Sporthalle Gutenbergschule, Nürnberger Str. 211, Orschel-Hagen

**Zeit:** Montag 19.45 - 20.45 Uhr / 20.45 - 21.45 Uhr; Dienstag 20 - 21.15 Uhr; Mittwoch 20.10 - 21.25 Uhr (für Männer). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Matte, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Ringelbach

### AOK Schonwalking

Mit diesem speziellen Ausdauerprogramm können Sie prima Schritt halten. Die körperliche Belastung ist gering, sodass Sie den Spaß an der Bewegung und den Aufenthalt an der frischen Luft bedenkenlos genießen werden. Die Kursleiter gestalten die Kursstunde entsprechend der körperlichen Konstitution der Teilnehmer und nehmen Rücksicht auf individuelle Einschränkungen.

**Zielgruppe:** AOK-Versicherte, die an einem Curaplan-Programm (Diabetes, Brustkrebs, koronare Herzkrankheit, Asthma bronchiale / COPD) teilnehmen oder eine Präventionsempfehlung ihres Arztes erhalten haben.

**Ort:** Parkplatz Eingang Stadion Kreuzzeiche, An der Kreuzzeiche 4, Ringelbach

**Zeit:** Jedes Jahr beginnen mehrere Kurse. Den Starttermin bitte bei der AOK erfragen.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für AOK-Versicherte kostenfrei.

**Kontakt:** AOK Neckar-Alb, Thorsten Frank, 07121 / 20 93 92, thorsten.frank@bw.aok.de

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie gerne Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen in lockerer Runde mit Bewegung, Sport und Spaß möchten, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit zu fördern, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Auch wer zum Gehen einen Gehstock oder Rollator benötigt ist herzlich willkommen.

**Ort:** Betreutes Seniorenwohnen am Markwasen, Ringelbachstr. 223/1, Ringelbach

**Zeit:** Mittwoch 10 - 11 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Gymnastikschläppchen oder bequeme Schuhe

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de, www.drk-reutlingen.de

### Hüftsportgruppe (Rehasport)

Spezielle Übungen für Menschen mit Arthrose oder Hüftgelenktotalendoprothese. Die Übungen fördern die Beweglichkeit und die Stabilität der Hüfte.

**Zielgruppe:** Menschen mit Hüftarthrose oder Hüfttotalendoprothese (Hüft-Tep). Die Operation sollte 4-6 Monate vor Beginn des Trainings erfolgt sein. Teilnehmer sollten in der Lage sein, selbstständig auf den Boden zu kommen.

**Ort:** Klinikum am Steinenberg, Abteilung für Physiotherapie, Steinenbergstr. 31, Ringelbach

**Zeit:** Dienstag 9 - 10 Uhr / 16 - 17 Uhr / 17 - 18 Uhr / 18 - 19 Uhr; Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr / 11.30 - 12.30 Uhr / 18 - 19 Uhr / 19 - 20 Uhr. Neue Kurse starten jeweils im Mai und November. Auf Anfrage ist auch ein Kurseinstieg zwischendurch möglich.

**Kosten:** 29 Euro jährl. Vereinsbeitrag und 60 Euro Teilnahmegebühr für 6 Monate, Aufnahmegebühr einmalig 10 Euro.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung

**Kontakt:** Präventionssportverein Tübingen e.V., Christine Weißmüller, 07121 / 87 585, www.praeventionssport-tuebingen.de

### Sicher - Stabil - Mobil (Sturzprävention)

Zusammenkommen, bewegen, stark werden, Spaß haben, lachen können, zufrieden sein.

**Zielgruppe:** Senioren, die sicher auf den Füßen bleiben oder werden möchten. Auch Personen, die zum Gehen einen Stock oder Rollator benötigen, sind herzlich willkommen.

**Ort:** Seniorenzentrum Markwasen, Betreutes Wohnen im UG, Ringelbachstr. 223/1, Ringelbach

**Zeit:** Donnerstag 15 - 16 Uhr

**Kosten:** 120 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** leichte Kleidung, bequeme Schuhe

**Kontakt:** Seniorenzentrum Markwasen, Frau Tamm, 07121 / 27 86 74

### Walking-Gruppe des TfÄ

Die Walking-Gruppe trifft sich regelmäßig einmal pro Woche (bei jedem Wetter!) zum Bewegen im Freien! Neuzugänge werden herzlichst begrüßt! Gemeinsames Tun in der Gruppe animiert zu regelmäßiger Teilnahme.

**Zielgruppe:** Jeder ist willkommen, es gibt keine Einschränkung.

**Ort:** Eingang Tennisclub Markwasen, Hermann-Hesse-Str. 90, Ringelbach

**Zeit:** Donnerstag 8.45 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Mitzubringen:** Walkingstöcke

**Kontakt:** BruderhausDiakonie, Treffpunkt für Ältere, 07121 / 27 88 14, [treffpunkt.rt@bruderhausdiakonie.de](mailto:treffpunkt.rt@bruderhausdiakonie.de), [www.treffpunkt-fuer-aeltere.de](http://www.treffpunkt-fuer-aeltere.de)

### Lungensport (Rehasport)

Regelmäßiger Lungensport in einer qualifiziert geleiteten Gruppe bietet Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen eine Chance für den Wiedereinstieg in Bewegung und Sport. Das Training steigert die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit und vermindert die Atemnot. Darüber hinaus machen angemessener Sport und Bewegung in einer Gruppe auch jede Menge Spaß und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Lungensport hat nichts mit Leistungssport zu tun, Lungensport will niemanden überfordern. Die Übungen dazu werden dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankungen der Gruppenmitglieder angepasst.

**Zielgruppe:** Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, chronische Bronchitis).

**Ort:** TSG-provital Gymnastikhalle, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Mittwoch 8.45 - 10 Uhr / 10.15 - 11.30 Uhr

**Kosten:** Bei ärztlicher Verordnung für Rehasport ist die Teilnahme kostenlos.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Teresa Hehle, 07121 / 33 42 50, [teresa.hehle@tsg-reutlingen.de](mailto:teresa.hehle@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Präventives Krafttraining

In diesem Kurs wirken Sie durch ein gezieltes Ganzkörpertraining einseitigen Belastungen entgegen und beugen weiteren Beschwerden vor. Auch das Training auf instabilen Unterlagen und Übungen zur Mobilisation, Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsübungen sind Inhalte dieser Kursstunde.

**Zielgruppe:** Für alle Gesundheitsbewussten, die Beschwerden und Haltungsschwächen vorbeugen möchten.

**Ort:** TSG provital Fitnessraum, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr / 9.30 - 10.30 Uhr / 10.30 - 11.30 Uhr / 11.30 - 12.30 Uhr; Donnerstag 13.50 - 14.50 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 70 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, [provital@tsg-reutlingen.de](mailto:provital@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### AOK-Kurs: Sanftes Rückentraining II

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

**Zielgruppe:** Versicherte der AOK, die etwas für ihren Rücken tun möchten. Bei freien Plätzen können auch Versicherte anderer Krankenkassen teilnehmen.

**Ort:** TSG provital Gymnastikraum, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Mittwoch 20.15 - 21.15 Uhr

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, [provital@tsg-reutlingen.de](mailto:provital@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Fitness für Einsteiger

Mit einem Mix aus Bauch-Beine-Po und Ausdauer-elementen auf Anfängerniveau ist hier der perfekte (Wieder-)Einstieg in den Sport für Jedermann/-frau geboten.

**Ort:** TSG Sporthalle, Wilhelm-Hertz-Str. 23, Ringelbach

**Zeit:** Freitag 8 - 9 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 68 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Beate Schiff, 07121 / 33 42 50, [beate.schiff@tsg-reutlingen.de](mailto:beate.schiff@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Fit in den Morgen

Ein Mix aus Kräftigung für Bauch-Beine-Po und Ausdauer-elementen. Training mit Spaß um fit in den Tag zu starten!

**Ort:** TSG Sporthalle, Wilhelm-Hertz-Str. 23, Ringelbach

**Zeit:** Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 60 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Anne Längst, 07121 / 33 42 50, [anne.laengst@tsg-reutlingen.de](mailto:anne.laengst@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Gymnastik für Ältere

Als Basis dienen Elemente der ausgewogenen und ganzheitlichen Gymnastik nach Medau. Erweitert wird das Angebot mit Elementen aus den Bereichen Yoga und Fitness.

**Ort:** TSG Sporthalle, Wilhelm-Hertz-Str. 23, Ringelbach

**Zeit:** Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 68 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, Sportbekleidung

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Beate Schiff, 07121 / 33 42 50, beate.schiff@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Fitness-Gymnastik 50 plus für Frauen

Dieser Kurs ist für Frauen ab 50 Jahre oder auch für Neu- bzw. Wiedereinsteigerinnen geeignet. Entsprechend der Zielgruppe erfolgt eine ausgewogene Belastungsdosierung. Aerobic im Low Impact trainiert die Ausdauer. Die gezielte Gymnastik fördert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und kräftigt die Muskulatur. Zum Einsatz kommen auch Kleingeräte wie Theraband, Kurzhanteln usw.. Mit Hilfe von Entspannungsübungen können Sie vom Alltag abschalten und ein Stück Wohlbefinden erleben.

**Zielgruppe:** Frauen ab 50 Jahre

**Ort:** TSG Sporthalle, Wilhelm-Hertz-Str. 23, Ringelbach

**Zeit:** Freitag 10 - 11 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 55 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Mitzubringen:** Hallenschuhe mit heller, abriebfester Sohle, Isomatte

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, provital@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Fitnesszirkel

Motivierendes Stationstraining mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauertraining.

**Zielgruppe:** Gesundheitsbewusste, die Beschwerden und Haltungsschäden vorbeugen wollen.

**Ort:** TSG Sporthalle, Willhelm-Hertz-Str. 23, Ringelbach

**Zeit:** Montag 9 - 10 Uhr

**Kosten:** 70 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, Sportkleidung

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 33 42 50, provital@tsg-reutlingen.de

### Relax & Yoga 50+

Entspannungsgymnastik mit Yogaelementen

**Zielgruppe:** Für alle ab 50, die sich beweglich halten und Verspannung entgegen wirken möchten.

**Ort:** Turnhalle Eduard-Spranger-Schule, Wilhelm-Hertz-Str. 24, Ringelbach

**Zeit:** Montag 16 - 17.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 68 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Beate Schiff, 07121 / 33 42 50, beate.schiff@tsg-reutlingen.de

### Fit ab 50 - Fitnesstraining für Junggebliebene!

Ab dem 50. Lebensjahr kommt es ohne Kräftigungsreize zu einem Kraft- und Muskelmassenverlust. Regelmäßig durchgeführtes Krafttraining wirkt sich nicht nur positiv auf die Muskulatur, sondern auch auf Sehnen, Bänder und Knochen aus. Gezieltes Muskeltraining macht Sie fit für Ihre Alltagsanforderungen. Gleichgewichtsschulende Übungen, Übungen zur Mobilisation, Beweglichkeitstraining und Entspannungsübungen sind ebenfalls Inhalte dieses Kurses. Er ist der ideale Einstieg in ein gesundes Fitnesstraining im höheren Alter.

**Zielgruppe:** Für alle Junggebliebenen ab 50!

**Ort:** TSG provital Fitnessraum, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Montag 8.30 - 9.30 Uhr / 9.30 - 10.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 70 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, provital@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Wirbelsäulen Gymnastik

Sie haben häufiger einen verspannten Nacken, kennen Bewegungseinschränkung im Brustwirbelbereich oder Beschwerden im Lendenwirbelbereich. Oder haben Sie den ersten Bandscheibenvorfall schon hinter sich? Dann ist dieser Gymnastikkurs das Richtige für Sie! Ihre Wirbelsäule wird mobilisiert und stabilisiert. Dies führt zur Entlastung der Wirbelsäule im Alltag.

**Zielgruppe:** Für alle, die ihren Rücken entlasten möchten.

**Ort:** TSG provital Gymnastikraum, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 70 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, provital@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Rücken-Fit

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. Lernen Sie eine Vielfalt an Variationen der Bewegung durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte wie Theraband und Kurzhanteln kennen. Ihre Wirbelsäule wird mobilisiert und stabilisiert. Dies führt zur Entlastung der Wirbelsäule im Alltag.

**Zielgruppe:** Für alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen und bereits vorhandene Rückenprobleme positiv beeinflussen wollen.

**Ort:** TSG provital Gymnastikraum, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Mittwoch 19.15 - 20.15 Uhr; Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 70 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, provital@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Lungensport (Rehasport)

Regelmäßiger Lungensport in einer qualifiziert geleiteten Gruppe bietet Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen eine Chance für den Wiedereinstieg in Bewegung und Sport. Das Training steigert die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit und vermindert die Atemnot. Darüber hinaus machen angemessener Sport und Bewegung in einer Gruppe auch jede Menge Spaß und stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Lungensport hat nichts mit Leistungssport zu tun, Lungensport will niemanden überfordern. Die Übungen dazu werden dem Alter und dem Schweregrad der Erkrankungen der Gruppenmitglieder angepasst.

**Zielgruppe:** Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, chronische Bronchitis).

**Ort:** TSG Sporthalle, Wilhelm-Hertz-Str. 23, Ringelbach

**Zeit:** Freitag 9 - 10 Uhr / 10 - 11 Uhr

**Kosten:** Bei ärztlicher Verordnung für Rehasport ist die Teilnahme kostenlos.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Teresa Hehle, 07121 / 33 42 50, teresa.hehle@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Onko-Walking Rehasport

Onko Walking - das sanfte Training für mehr Ausdauer, Fitness und Wohlbefinden! Hier wird nach einem leichten Aufwärmtraining eine 30-50 minütige Walking Einheit durchgeführt. Dabei kann jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo gehen. Mit einem leichten Dehn- und Lockerungsprogramm endet die Stunde. Medizinisch begleitet wird dieses Angebot von Drs. H.-P. Waidelich und E. Günther vom Onkologischen Schwerpunkt im Klinikum am Steinenberg.

**Zielgruppe:** Alle Betroffenen von Krebserkrankungen. In der Regel reicht es aus, wenn Sie einen Spaziergang über 10-15 Minuten machen können. Bitte besprechen Sie Ihren Teilnahmewunsch zuvor mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin.

**Ort:** Startpunkt des Trimm-Dich-Weges am Markwasen, Ringelbach

**Zeit:** Dienstag 17 - 18 Uhr (1.4. - 31.10.) / 14.30 - 15.30 Uhr (1.11. - 31.03.)

**Kosten:** Bei ärztlicher Verordnung für Rehasport ist die Teilnahme kostenlos.

**Mitzubringen:** Lauf- oder Walkingschuhe, wetterangepasste Kleidung

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Teresa Hehle, 07121 / 33 42 50, teresa.hehle@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Rehasport bei Osteoporose

In der Osteoporosegruppe werden die Körperwahrnehmung und Haltung geschult. Neben Übungen zur Stärkung der Muskelkraft (vor allem der statischen Haltemuskulatur) werden Übungen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, zur Schulung des Gleichgewichtssinns und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Zudem lernen Sie Techniken der Mobilisation und der Entspannung kennen. Einen besonderen Stellenwert erhalten Übungen zur Sturzprophylaxe. Dabei kommen auch verschiedene Kleingeräte wie Ball, Thera-Band zum Einsatz.

**Zielgruppe:** Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Teilnehmer, die an Osteoporose erkrankt sind. Bei bereits erlittenen Frakturen sollte die medizinische und krankengymnastische Behandlung bereits abgeschlossen sein.

**Ort:** TSG-provital Gymnastikhalle, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Montag 10.45 - 11.45 Uhr

**Kosten:** Bei ärztlicher Verordnung für Rehasport ist die Teilnahme kostenlos.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Teresa Hehle, 07121 / 33 42 50, [teresa.hehle@tsg-reutlingen.de](mailto:teresa.hehle@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Rehasport bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden

Im Kurs werden Körperwahrnehmung und Haltung geschult, der Muskelaufbau gefördert und die Muskelkraft gestärkt. Zudem werden Übungen zur Steigerung der Koordinationsfähigkeit und Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Sie lernen Techniken der Mobilisation und der Entspannung kennen. Damit möglichst vielfältige Beanspruchungsformen realisiert werden können, kommen auch Kleingeräte wie Ball, Thera-Band, Gymnastikhanteln, Kraftgeräte im Kraftraum etc. zum Einsatz.

**Zielgruppe:** Personen mit bestehender Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

**Ort:** TSG provital Gymnastikhalle, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Bitte bei der TSG erfragen.

**Kosten:** Bei ärztlicher Verordnung für Rehasport ist die Teilnahme kostenlos.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Teresa Hehle, 07121 / 33 42 50, [teresa.hehle@tsg-reutlingen.de](mailto:teresa.hehle@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Hüft- und Kniesportgruppe (Rehasport)

Ein gezieltes Training, eine kräftige Muskulatur und eine gute Koordination entlasten das Gelenk. Gelenkentzündungen, Gelenkschmerzen können reduziert werden. Durch eine Verbesserung der Bewegungsmöglichkeiten wird Ihre Mobilität und nicht zuletzt Ihre Lebensqualität erhöht. Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts sind ein zentraler Bestandteil, vermeiden Angst und geben Ihnen mehr Sicherheit. Bewegung fördert den Stoffwechsel, insbesondere des Gelenknorpels. So lässt sich bei Arthrosepatienten eine Operation vermeiden oder zumindest hinauszögern.

**Zielgruppe:** Personen mit Arthrose, nach Gelenkersatz oder anderen Operationen an Knie/Hüfte (ab 6 Monate nach der OP)

**Ort:** TSG provital Gymnastikhalle, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Bitte bei der TSG erfragen.

**Kosten:** Bei ärztlicher Verordnung für Rehasport ist die Teilnahme kostenlos.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Teresa Hehle, 07121 / 33 42 50, [teresa.hehle@tsg-reutlingen.de](mailto:teresa.hehle@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Relax & Yoga 50+

Entspannungsgymnastik mit Yogaelementen

**Zielgruppe:** Für alle ab 50, die sich beweglich halten und Verspannung entgegen wirken möchten.

**Ort:** Gymnastikhalle Eduard-Spranger-Schule, Wilhelm-Hertz-Str. 24, Ringelbach

**Zeit:** Dienstag 17.30 - 19 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 68 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Beate Schiff, 07121 / 33 42 50, [beate.schiff@tsg-reutlingen.de](mailto:beate.schiff@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Waldlauf

Laufen ist die wichtigste Bewegungsform des Menschen. In der Gruppe wird bei gemeinsamen Waldläufen das Herz-Kreislauf-System gestärkt und man hält sich fit für den Alltag.

**Zielgruppe:** Für alle, die sich mit Bewegung an der frischen Luft fit halten möchten.

**Ort:** Treffpunkt Naturtheater Parkplatz, Mark (Gewand) 3, Ringelbach

**Zeit:** Sonntag 9 Uhr

**Kosten:** 78 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Fritz Nonnenmacher, 07121 / 22 459, [jedermann@tsg-reutlingen.de](mailto:jedermann@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Seniorinnen- und Seniorengymnastik

Funktionsgymnastik, die uns das ganze Jahr fit und gesund hält.

**Ort:** TSG Dojo, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Donnerstag 15 - 16 Uhr

**Kosten:** 78 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Fritz Nonnenmacher, 07121 / 22 459, [jedermann@tsg-reutlingen.de](mailto:jedermann@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Gymnastik und Spiele

Vielfältige Gymnastikübungen und kleine Spiele halten uns fit für den Alltag - und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz.

**Zielgruppe:** Senioren ab 65 Jahre

**Ort:** Turnhalle Sprangerschule, Wilhelm-Hertz-Str. 24, Ringelbach

**Zeit:** Freitag 19.30 - 22 Uhr

**Kosten:** 78 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Fritz Nonnenmacher, 07121 / 22 459, jedermann@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Aikido 40+

Aikido ist eine japanische Selbstverteidigungskunst, in der - und das ist ganz wesentlich - nicht gekämpft wird. Zudem wird die Ganzheitlichkeit von Körper und Geist berücksichtigt. Sichtbar wird dies, wenn man die Bewegungen der Aikidoka (= Aikido-Übende) beobachtet. Durch die rechts- und linksseitige Ausführung der Grundübungen und Techniken wird die Muskulatur des Übenden gleichmäßig beansprucht und trainiert. Diese Art von Bewegungsabläufen erlaubt die Ausübung des Sports bis ins hohe Alter und eignet sich gleichermaßen für Frauen und Männer.

**Zielgruppe:** Wir bieten regelmäßig Anfängerkurse speziell für Frauen und Männer ab 40 Jahren an, um dieser Altersgruppe den Einstieg zu erleichtern.

**Ort:** TSG Dojo, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Sonntag 20 - 22 Uhr

**Kosten:** 78 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Gabi Krauss, 0170 / 49 27 136, tsg-aikido.harmonie@gmx.de, www.tsgreutlingen.de

### Mit Krafttraining gegen Atemnot

Das sanfte Krafttraining gleicht muskuläre Dysbalancen aus und wirkt einer Einengung des Brustkorbes entgegen. Das ergänzende Beweglichkeitstraining gibt dem Brustkorb mehr Raum. Atem- und Entspannungstechniken helfen, den Atem wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen. Das Training verbessert die körperliche Belastbarkeit, die Körperhaltung und die Mobilität im Alltag!

**Zielgruppe:** Teilnehmer der Rehasportgruppe Lungensport sowie ehemalige Teilnehmer.

**Ort:** TSG provital Fitnessraum, Ringelbachstr. 140, Ringelbach

**Zeit:** Montag 13.55 - 14.55 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 70 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 92 89 39, provital@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Ich beweg' mich - Fit im Alltag

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Montag 18 - 19 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Country Western Line Dance

Lieben Sie Country Music und tanzen Sie gerne? Dann gefällt Ihnen sicher Country Western Line Dance. Durch einfache Schrittfolgen ergeben sich interessante Tänze, die leicht zu erlernen sind. Wir tanzen neben- und hintereinander ohne Partner.

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Freitag 19 - 20.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Schuhe mit glatter Sohle

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Taiji Chan Yang Stil

Taiji Chan - auch chinesisches Schattenboxen genannt - sind langsam ausgeführte Bewegungsformen kombiniert mit Atem und Meditation. Diese Übungen führen zu einer verbesserten Koordination im gesamten Bewegungsablauf sowie zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Ausdauer. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung kann Taiji Chan von jedem erlernt werden.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Anfänger: Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr; Donnerstag 18 - 19 Uhr; Fortgeschrittene: Mittwoch 20.30 - 21.30 Uhr; Donnerstag 19 - 20.15 Uhr / 20.15 - 21.30 Uhr; Übungsgruppe: Montag 20.15 - 21.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme, lockere Kleidung und rutschfeste Socken / Schuhe

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## NiA

Mal ausdrucksvoll, mal kräftig, fließend oder meditativ, wechseln die Bewegungen und die Choreographien. Ein effizientes und Gelenke schonendes Training, das besonders auch für Ältere gut geeignet ist. Es baut Stress und Emotionen ab, verbessert die Körperhaltung und das Körpergefühl, bewirkt Lebensfreude und eine positive Ausstrahlung. NiA erfordert weder tänzerische noch sportliche Erfahrung und ist für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung suchen.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Montag 16.50 - 17.50 Uhr; Freitag 9.30 - 11 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme (Sport-)Kleidung und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Ich beweg' mich - Rücken fit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Montag 9.50 - 10.50 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Gymnastik für Übergewichtige

Alle, die ein paar Pfunde zu viel und trotzdem, oder gerade deshalb Spaß an der Bewegung haben, sind hier genau richtig.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Dienstag 19 - 20 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Sanfte Bewegung für die Gelenke

Schmerzhafte Verschleißprozesse an den Gelenken können schon in jungen Jahren auftreten und auch Muskeln und Sehnen betreffen. Schonung und Ruhigstellung lindern nur kurzfristig akute Schmerzzustände. Sanfte, einfache Bewegungsabläufe mit Momenten der Ruhe und Achtsamkeit bringen langfristig dauerhafte Linderung.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Dienstag 10.10 - 11.10 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Qigong

Die langsam und entspannt ausgeführten Übungen aus China sind Gesundheitsübungen in Stille und Bewegung. Sie fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, führen zu mehr Sicherheit im Stehen und Gehen, stärken die Vitalität, entspannen und beruhigen.

**Ort:** Emil-Gminder-Haus, Peter-Rosegger-Str. 3, Ringelbach

**Zeit:** Anfänger: Mittwoch 17.30 - 18.30 Uhr; Fortgeschrittene: Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Socken / Schuhe

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de



### Aufrecht durchs Leben gehen

Nach einem schwingvollen Aufwärmtraining mit Koordinations- und Konditionsübungen werden die einzelnen Muskelgruppen mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Eine wohltuende Entspannung rundet die Stunde ab.

**Zielgruppe:** Männer und Frauen gemischten Alters

**Ort:** Ev. Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Sonnenstr. 90, Römerschanze

**Zeit:** Montag 9 - 10 Uhr / 10 - 11 Uhr. Kursbeginn bitte telefonisch bei der Evangelischen Bildung / Haus der Familie erfragen.

**Kosten:** 100,80 Euro für 18 Einheiten

**Mitzubringen:** Handtuch, Turnschuhe, Getränk

**Kontakt:** Evangelische Bildung / Haus der Familie, 07121 / 92 96 11, info.bildung@kirche-reutlingen.de, www.evang-bildung-reutlingen.de

### Diabetes-Walking

Wir gehen eine Stunde walken, um unsere Ausdauer zu fördern.

**Zielgruppe:** Diabetes-Erkrankte. Bitte besprechen Sie die Teilnahme zuvor mit Ihrem behandelnden Arzt.

**Ort:** Treffpunkt Parkplatz Friedhof Römerschanze, Dietweg 37-41, Römerschanze

**Zeit:** Mittwoch 18 - 19 Uhr. Im Winter findet das Training von 15.30 - 16.30 Uhr statt.

**Kosten:** 10 Euro jährl. Vereinsbeitrag und 25 Euro Teilnahmegebühr für 3 Monate.

**Kontakt:** Gesundheitsforum Diabetes e.V., Gabi Bißle-Philipp, 07121 / 71 906, walterphilipp@web.de, www.gesundheitsforum-diabetes.de

### Seniorengymnastik

Bodenturnen auf Matten, Sport mit kleinen Handgeräten wie beispielsweise Wasserball, Kirschkerneäckchen, Strumpfhosenseilen.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Ort:** Katholisches Pfarramt St. Peter und Paul, Johannes-Eisenlohr-Str. 3, Storlach

**Zeit:** Donnerstag 17.30 - 18.15 Uhr

**Kosten:** 5 Euro pro Quartal

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Turnkleidung

**Kontakt:** Kirchengemeinde St. Peter und Paul, Tel 07121 / 31 10 43

### DRK Seniorengymnastik Sitzgruppe - auch für Menschen mit Demenz

In dieser Gruppe werden vorwiegend Übungen im Sitzen durchgeführt. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Auch Menschen mit Demenz sind herzlich willkommen.

**Ort:** Seniorenwohnanlage Voller Brunnen, Carl-Diem-Str. 100, Voller Brunnen

**Zeit:** Mittwoch 9.30 - 10.30 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [Bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:Bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### Gymnastik im Mehrgenerationenhaus

Gezielte, regelmäßige Bewegung ist Voraussetzung für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit der Muskulatur und der Gelenke, aber auch für die Funktion von Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel. Wir trainieren mit der eigenen Körperkraft, aber auch mit Kleingeräten wie Ball, Stab, Theraband etc. Wir machen dosierte Herz-Kreislaufübungen und am Ende einer jeden Stunde Entspannungsübungen. Neue Teilnehmer sind stets herzlich willkommen.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, auch Personen, die zum Gehen einen Stock oder Rollator benötigen, sind willkommen.

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen, Mittnachtstr. 211, Voller Brunnen

**Zeit:** Donnerstag 8.30 - 9.30 Uhr

**Kosten:** 10 Euro pro Monat

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe oder Socken mit rutschfester Sohle

**Kontakt:** Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen e.V., Annette Singer, 07121 / 51 49 780, [info@generationenhaus-voller-brunnen.de](mailto:info@generationenhaus-voller-brunnen.de)

### Tanzen im Kreis

Tanzen im Kreis bei angenehmer, vielseitiger Musik bringt eine Atmosphäre von Geborgenheit und Vertrauen - es entspannt trotz leichter Spannung. Musik und koordinierte Bewegung sind bestes Gedächtnistraining.

**Zielgruppe:** Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Jeder kann mitmachen!

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen, Mittnachtstr. 211, Voller Brunnen

**Zeit:** Samstag 15 - 18 Uhr (einmal monatlich). Termine bitte bei der Kursleiterin erfragen.

**Kosten:** Die Teilnahme an diesem Bewegungsangebot ist kostenfrei. Freiwillige Kostenbeteiligung auf Spendenbasis.

**Mitzubringen:** leichte Kleidung und bequeme Schuhe

**Kontakt:** Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen und ev. Katharinenkirche, Erika Erdmann, 07121 / 22 592, [erika@erdmann-tanz.de](mailto:erika@erdmann-tanz.de), [www.erdmann-tanz.de](http://www.erdmann-tanz.de)

### Sport nach Schlaganfall

Wir sind eine Gruppe von 10 Personen und treffen uns 1 x wöchentlich um gemeinsam zu sporteln. Auf dem Programm stehen Gleichgewichtsübungen, Auge-Hand-Koordination, Dehnen, Kräftigen, Entspannen und vieles mehr. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

**Zielgruppe:** Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben. Teilnehmer sollten über 10 Minuten geh- und stehfähig sein.

**Ort:** Haus Voller Brunnen / Gymnastikraum, Carl-Diem-Str. 100, Voller Brunnen

**Zeit:** Dienstag 10 - 11.15 Uhr

**Kosten:** 29 Euro jährl. Vereinsbeitrag und 70 Euro Teilnahmegebühr pro Halbjahr.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung

**Kontakt:** Präventionssportverein Tübingen e.V., Britta Maurer, 0179 / 10 11 171, [britta126@hotmail.com](mailto:britta126@hotmail.com), [www.praeventionssport-tuebingen.de](http://www.praeventionssport-tuebingen.de)

### Club Agilando

Eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Partytänzen. Der Unterricht dauert 60 Minuten. Der erste Teil der Unterrichtsstunde besteht aus gesundheitsfördernder, rhythmischer Gymnastik. Zu ausgewählten Musikstücken werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Im zweiten Teil trainieren wir mit Partytänzen die Koordination und natürlich auch das Reaktionsvermögen.

**Zielgruppe:** Alle Personen ab 50, die sich nach Musik bewegen wollen. Ein Tanzpartner ist für diesen Kurs nicht erforderlich.

**Ort:** ADTV Tanzschule Tanzen und Spaß, Föhrstr. 1, Voller Brunnen

**Zeit:** Dienstag 10.30 - 11.30 Uhr, Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

**Kosten:** 72 Euro für 8 Einheiten

**Kontakt:** Tanzschule Tanzen und Spaß, Ralph Boden, 07121 / 33 30 33, [info@tanzen-und-spasse.de](mailto:info@tanzen-und-spasse.de), [www.tanzen-und-spasse.de](http://www.tanzen-und-spasse.de)



### AOK Schongymnastik

Mehr Bewegung - kann ich das noch? Aber selbstverständlich. Sie entscheiden selbst, was Sie sich zutrauen. Bei unserer sanften Schongymnastik können Sie sitzen, stehen oder laufen. Die Übungen sind ganz einfach, und trotzdem spüren Sie die wohltuende Veränderung im ganzen Körper, bis in den Kopf. Freuen Sie sich auf viele neue Ideen in einer kleinen Gruppe, mit Musik und einem selbstverständlich professionell ausgebildetem Kursleiter.

**Zielgruppe:** AOK-Versicherte, die an einem Curaplan-Programm (Diabetes, Brustkrebs, koronare Herzkrankheit, Asthma bronchiale / COPD) teilnehmen oder eine Präventionsempfehlung ihres Arztes erhalten haben.

**Ort:** AOK-Bewegungsstudio, Gustav-Werner-Str. 25, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Jedes Jahr beginnen mehrere Kurse. Den Starttermin bitte bei der AOK erfragen.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für AOK-Versicherte kostenfrei.

**Kontakt:** AOK Neckar-Alb, Thorsten Frank, 07121 / 20 93 92, thorsten.frank@bw.aok.de

### AOK Sanftes Rückentraining Grundkurs

Sagen Sie Rückenschmerzen ade und beginnen Sie damit Ihre Muskeln zu kräftigen und zu stabilisieren. Im Grundkurs erhalten Sie Tipps für rückengerechtes Verhalten im Alltag, wirksame Übungen für zu Hause und eine Anleitung zur persönlichen Entspannung.

**Zielgruppe:** AOK-Versicherte, die etwas gegen ihre Rückenbeschwerden unternehmen oder Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

**Ort:** AOK Bewegungsstudio, Gustav-Werner-Str. 25, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Jedes Jahr beginnen mehrere Kurse. Den Starttermin bitte bei der AOK erfragen.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für AOK-Versicherte kostenfrei.

**Kontakt:** AOK Neckar-Alb, Thorsten Frank, 07121 / 20 93 92, thorsten.frank@bw.aok.de

### AOK Sanftes Rückentraining Aufbaukurs

Im Aufbaukurs vertiefen wir die Übungen zu Kräftigung, Stabilisation und Entspannung aus dem Grundkurs. Ziel ist ein starker Rücken, der Sie auf Dauer regelrecht entzückt.

**Zielgruppe:** AOK-Versicherte, die bereits an dem Grundkurs Sanftes Rückentraining teilgenommen haben.

**Ort:** AOK Bewegungsstudio, Gustav-Werner-Str. 25, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Jedes Jahr beginnen mehrere Kurse. Den Starttermin bitte bei der AOK erfragen.

**Kosten:** Die Teilnahme ist für AOK-Versicherte kostenfrei.

**Kontakt:** AOK Neckar-Alb, Thorsten Frank, 07121 / 20 93 92, thorsten.frank@bw.aok.de

### Gymnastik und Bewegung für Parkinson-Patienten

Ein Bewegungsangebot in der Gruppe motiviert Parkinsonpatienten zur regelmäßigen Durchführung der Übungen. Neben einem abwechslungsreichen Programm in netter Atmosphäre sind auch die sozialen Kontakte und der Austausch zwischen den Teilnehmern und deren Angehörigen ein wichtiger Bestandteil der Gruppe.

**Zielgruppe:** Parkinsonerkrankte

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Donnerstag 9.30 - 11 Uhr

**Kosten:** 46 Euro jährl. Vereinsbeitrag und 20 Euro monatliche Teilnahmegebühr.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Sportschuhe

**Kontakt:** Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. Reutlingen-Tübingen, Kerstin Kohl-Opitz, 07121 / 67 74 91, kekoop@web.de

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie gerne Kontakt und Gemeinschaft mit Bewegung, Sport und Spaß mit Gleichaltrigen in lockerer Runde suchen, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Treffpunkt für Ältere, Gymnastikraum, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 14 - 15 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de, www.drk-reutlingen.de

### DRK Seniorengymnastik

Zu Beginn wärmen wir uns gründlich mit Musik auf. Anschließend machen wir verschiedene Kräftigungsübungen, z.B. mit dem Theraband oder mit Hanteln. Wir trainieren das Gleichgewicht und dehnen uns. Der Einsatz verschiedener Geräte wie Ringe oder Tennisbälle macht die Übungen unterhaltsamer und abwechslungsreicher. Damit das Gedächtnis zusätzlich noch gefordert wird, bauen wir kleine Merküben und Sprachspiele ein.

**Zielgruppe:** Alle Senioren. Es gibt keine Ausschlusskriterien, je nach Können und Vermögen der Teilnehmer werden alle miteinbezogen. Auch Teilnehmer mit Rollator oder Gehstock sind herzlich willkommen.

**Ort:** DRK Haus, Lederstr. 92, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 9 - 10 Uhr / 10 - 11 Uhr / 11 - 12 Uhr / 14 - 15 Uhr / 15 - 16 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de, www.drk-reutlingen.de

### Internationale Folkloretänze

Wir tanzen internationale Folkloretänze. Diese werden so angeleitet, dass jede(r) mittanzen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Zielgruppe:** Alle Menschen mit Spaß an Bewegung und am Tanzen.

**Ort:** Altes Rathaus Reutlingen (Eingang hinter dem Haus), Rathausstr. 8, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Mittwoch 10 - 11 Uhr (alle 14 Tage). Termine bitte bei der Kursleiterin erfragen.

**Kosten:** 1 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Kleidung im Zwiebelschalenprinzip: etwas Leichtes zum Tanzen und etwas Wärmeres darüber.

**Kontakt:** Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen, Helga Buck, 07121 / 50 95 99, helgaclara@aol.com

### Qi Gong-Heilgymnastik

Wir treffen uns in lockerer Runde, ohne Leistungsdruck, um unsere Qi-Gong Übungen zu machen.

**Zielgruppe:** Senioren in der 2. Lebenshälfte. Auch Personen, die einen Rollator oder Gehstock benötigen, können mitmachen.

**Ort:** Altes Rathaus, Rathausstr. 8, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Mittwoch 15 - 16 Uhr

**Kosten:** 1 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Wollsocken

**Kontakt:** Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen, Irmtraud Balderer, 07121 / 57 72 89, ir-balderer@t-online.de

### Orientalisches Tanzen für Frauen

Orientalisches Tanzen ist eine etwas andere Gymnastik.

**Zielgruppe:** Für jede Frau geeignet, unabhängig von Alter und Figur.

**Ort:** DRK-Schulungsraum, Lederstr. 92, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 9 - 11 Uhr

**Kosten:** Kosten für CDs und Fahrtkosten werden auf die Teilnehmer umgelegt.

**Mitzubringen:** Tuch oder Schal für die Hüfte, Rock, Gymnastikschläppchen

**Kontakt:** Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen, Rosemarie Mehlhorn, 07129 / 43 38

### Diabetes-Sport

Eine halbe Stunde Bewegung mit Musik zur Förderung der Ausdauer und Aktivierung des Stoffwechsels. Anschließend Gymnastik mit Handgeräten zur Kräftigung und Verbesserung der Koordination.

**Zielgruppe:** Diabetiker

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 16.15 - 17.15 Uhr / 17.30 - 18.30 Uhr

**Kosten:** 10 Euro jährl. Vereinsbeitrag und 25 Euro Teilnahmegebühr für drei Monate.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, bequeme Bekleidung, Blutzuckermessgerät, etwas zu essen

**Kontakt:** Gesundheitsforum Diabetes e.V., Gabi Bißle-Philipp, 07121 / 71 906, walterphilipp@web.de, www.gesundheitsforum-diabetes.de

### Seniorenport

Gemeinsam trainieren wir die allgemeine Fitness, schulen Gleichgewicht und fördern die Beweglichkeit.

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr

**Kosten:** 66 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Handtuch

**Kontakt:** Postsportgemeinschaft Reutlingen e.V., Monika Ulmer, 07121 / 22 121

### Kraft und Balance

Es werden die Haltemuskeln gekräftigt mit verschiedenen Geräten, wie Hanteln und Gewichtsmanschetten, Wahrnehmungsübungen in verschiedenen Ausgangsstellungen gemacht sowie Ausdauertraining, Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

**Zielgruppe:** Ältere Menschen mit eingeschränkter Koordination und Gleichgewichtsproblemen bzw. Sturzgefährdung.

**Ort:** Praxis für Physiotherapie Vohrer, Kaiserstr. 69, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Termin bitte bei der Praxis für Physiotherapie Vohrer erfragen.

**Kosten:** 8,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Bekleidung

**Kontakt:** Praxis für Physiotherapie Michael Vohrer, Maria Schneider, 07121 / 49 35 68

### Tanzkreis - Gedächtnistraining mit Musik und Bewegung

Gedächtnistraining mit Musik und Bewegung bei alten und neuen Volks- und Gruppentänzen

**Zielgruppe:** Bewegungs- und tanzfreudige Frauen und Männer

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Donnerstag 14.15 - 16.15 Uhr

**Kosten:** 2,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Schuhe

**Kontakt:** BruderhausDiakonie, Treffpunkt für Ältere, 07121 / 27 88 14, treffpunkt.rt@bruderhausdiakonie.de, www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

### Gymnastik für jüngere Ältere

Gymnastik mit musikalischer Untermalung. Schultergürtel, Wirbelsäule sowie Becken und Beine werden im Wechsel beübt.

**Zielgruppe:** Jüngere Ältere

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 10.50 - 11.45 Uhr

**Kosten:** 2 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung

**Kontakt:** BruderhausDiakonie, Treffpunkt für Ältere, Johannes Kaufmann, 07121 / 21 04 41, jokaufmann1@t-online.de

### Gymnastik Gruppe IV Herren

Vorbeikommen - Neue Energien und Lebensfreude tanken - Angebot nutzen - Vitalität verlängern - Spaß haben!

**Zielgruppe:** Männer

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 10.45 - 11.30 Uhr

**Kosten:** 2 Euro pro Kurseinheit

**Kontakt:** BruderhausDiakonie, Treffpunkt für Ältere, 07121 / 27 88 14, treffpunkt.rt@bruderhausdiakonie.de, www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

### Gymnastik für Ältere

Gezielte, regelmäßige Bewegung ist Voraussetzung für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit von Muskulatur und Gelenken. Aber auch die Funktionen von Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel werden durch Bewegung trainiert.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren. Über spezielle gesundheitliche Probleme sollte die Übungsleiterin informiert werden.

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 8.30 - 9.15 Uhr / 9.15 - 10 Uhr / 10 - 10.45 Uhr

**Kosten:** 2,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

**Kontakt:** BruderhausDiakonie, Treffpunkt für Ältere, 07121 / 27 88 14, treffpunkt.rt@bruderhausdiakonie.de, www.treffpunkt-fuer-aeltere.de

### Seniorengymnastik

Gymnastik zur Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft. Auch die bewusste Atmung binden wir in die Übungen ein. Neben den Übungen gibt es auch immer eine kurze Gesprächs- und Infoeinheit.

**Zielgruppe:** Alle Senioren, die Übungen zur Stärkung der Gesundheit machen möchten.

**Ort:** Gymnastikraum im Treffpunkt für Ältere, Gustav-Werner-Str. 6A, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 8.45 - 9.30 Uhr

**Kosten:** 2 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Gymnastikkleidung

**Kontakt:** BruderhausDiakonie, Treffpunkt für Ältere, Johannes Kaufmann, 07121 / 21 04 41, jokaufmann1@t-online.de

### Gymnastik und Spiele

Vielfältige Gymnastikübungen und kleine Spiele halten uns fit für den Alltag - und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz.

**Zielgruppe:** Senioren ab 65 Jahre

**Ort:** Oskar Kalbfell Halle, Kanzleistr. 30, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 20 - 22 Uhr

**Kosten:** 78 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Fritz Nonnenmacher, 07121 / 22 459, jedermann@tsg-reutlingen.de, www.tsgreutlingen.de

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Spitalhof, Fachwerkgebäude, Metzgerstr. 40, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 10.45 - 11.45 Uhr / 16 - 17 Uhr / 17.30 - 18.30 Uhr / 8.45 - 9.45 Uhr (mit Vorkenntnissen); Dienstag 16 - 17 Uhr / 17.10 - 18.10 Uhr.

Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, ein Handtuch und ein kleines Kissen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Qigong für Ältere

Die langsam und entspannt ausgeführten Übungen fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, führen zu mehr Sicherheit im Stehen und Gehen, stärken die Vitalität, entspannen und beruhigen. Sie sind besonders für ältere Menschen geeignet, die häufig auch von einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke betroffen sind. Wir üben im Stehen und im Sitzen.

**Ort:** Spitalhof, Fachwerkgebäude, Metzgerstr. 40, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr / 9.45 - 10.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Socken / Schuhe

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Yoga und Pilates

Mit Yoga fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Pilates stärkt aus dem inneren Kraftzentrum heraus und wirkt Muskeldysbalancen entgegen.

**Ort:** Spitalhof, Fachwerkgebäude, Metzgerstr. 40, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Donnerstag 15.30 - 17 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Yoga

Mit Körper- und Atemübungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

**Ort:** Spitalhof, Fachwerkgebäude, Metzgerstr. 40, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 16.15 - 17.45 Uhr / 18 - 19.30 Uhr / 19.45 - 21.15 Uhr; Dienstag 18.15 - 19.45 Uhr / 20 - 21.30 Uhr; Mittwoch 18.15 - 19.45 Uhr / 19.45 - 21.15 Uhr / 20 - 21.30 Uhr; Donnerstag 8.15 - 9.45 Uhr / 16.30 - 18 Uhr / 18.15 - 19.45 Uhr / 18.30 - 20 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Hinführung zu Taiji und Qigong: Die Acht Brokate

In den Acht Brokaten sind Basiselemente des Taiji und Qigong enthalten.

**Zielgruppe:** für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 19.15 - 20.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und (rutschfeste) Socken

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Qigong für Männer

Die langsam und entspannt ausgeführten Übungen aus China sind Gesundheitsübungen in Stille und Bewegung. Sie fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, führen zu mehr Sicherheit im Stehen und Gehen, stärken die Vitalität, entspannen und beruhigen.

**Zielgruppe:** für Anfänger und Fortgeschrittene

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 20.15 - 21.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung, (rutschfeste) Socken

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Yoga

Mit Körper- und Atemübungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

**Ort:** Gartentorschule, Gartenstr. 20, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 20.15 - 21.45 Uhr; Mittwoch 17.45 - 19.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Hüfte - gesund und fit

Mit unserem Trainingsprogramm bleibt die Leistungsfähigkeit im Bereich des Hüftgelenks erhalten und Schmerzen lassen sich reduzieren. Im Kurs schulen wir Körperwahrnehmung, dehnen und kräftigen die hüftgelenksübergreifende Muskulatur und mobilisieren und stabilisieren die hüftnahen Wirbelsäulenabschnitte.

**Zielgruppe:** für Anfänger und Fortgeschrittene

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Mittwoch 17.25 - 18.25 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Fit mit Gymnastik für Ältere

Diese Kurse bieten ein abwechslungsreiches Programm zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens. Durch eine gezielte Förderung von Muskeln und Gelenken werden Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Konzentrationsvermögen und Atmung positiv beeinflusst. Eine wohltuende Entspannung rundet die Stunde ab.

**Zielgruppe:** für Frauen und Männer

**Ort:** Spitalhof, Fachwerkgebäude, Metzgerstr. 40, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 9.30 - 10.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Rückenfit

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

**Zielgruppe:** für Ältere, Neu- und Wiedereinsteiger/innen

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 9 - 10 Uhr / 10.05 - 11.05 Uhr / 17 - 18 Uhr / 18 - 19 Uhr (für Frauen) / 19 - 20 Uhr; Mittwoch 14.50 - 16.20 Uhr; Donnerstag 7.45 - 8.45 Uhr; Freitag 9 - 10.15 Uhr / 10.20 - 11.35 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Beckenbodenkraft für Männer

Infos, einfache Übungen zum Mitmachen, Tipps für Alltag und Sport sowie entspannende Elemente sind Inhalt dieses Kurses. Die Beckenbodenkraft aufzubauen oder zu erhalten ist das Ziel. Präventiv für Männer jeden Alters geeignet, aber auch wenn bereits leichte Beschwerden vorhanden sind.

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Dienstag 16.05 - 16.50 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Gedächtnis und Körper spielend trainieren

In unserer Gruppe finden Sie Spaß an spielerischen Übungen, die auf Ihre individuelle körperliche und geistige Beweglichkeit abgestimmt sind. Die Übungen basieren auf der Methode nach Dr. med. Franziska Stengel sowie eigener effektiver Bewegungskonzepte.

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Donnerstag 15.20 - 16.20 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, ein Getränk und evtl. eine Lesebrille

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Knie-fit

Der Kurs eignet sich für Menschen, die gezielt ihre Kniegesundheit fördern und aufrecht erhalten wollen. Insbesondere angesprochen sind Menschen mit Knie-Arthrose oder ähnlichen Problemen, die eine Operation verhindern oder hinausschieben wollen.

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Mittwoch 7.45 - 8.45 Uhr (für Anfänger); Mittwoch 8.45 - 9.45 Uhr (mit Vorkenntnissen). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Folkloretänze

Lust zu tanzen? Hier können Sie Kreis- und Gruppentänze in lockerer Atmosphäre ausprobieren. Traditionell, rockig oder meditativ. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 18 - 19 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und Schuhe mit glatten Sohlen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Gymnastik

Nach einem dosierten Herz-Kreislauftraining folgt ein Ganzkörperkräftigungsprogramm mit Schwerpunkt Wirbelsäule. Kleingeräte wie Tubes, Pezziball, Theraband, Kleinhanteln etc. sorgen für Abwechslung. Wohltuende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**Ort:** Haus der Volkshochschule, Spendhausstr. 6, Reutlingen-Zentrum

**Zeit:** Montag 8.30 - 9.30 Uhr / 9.30 - 10.30 Uhr / 10.30 - 11.30 Uhr / 14 - 15 Uhr (für Frauen) / 15 - 16 Uhr (für Frauen) / 16.30 - 17.30 Uhr; Dienstag 15 - 16 Uhr (für Frauen); Mittwoch 10 - 11 Uhr; Donnerstag 8.45 - 9.45 Uhr (für Frauen). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Aktive Gesundheitsförderung durch Yoga

Körper- und Atemübungen in der Tradition nach BKS Iyengar und Desikachar. Ziele sind es Energie, Kraft und Beweglichkeit zu erhalten. Gleichzeitig wird die Haltung korrigiert und die Aufrichtung geschult. Alle Übungen werden individuell an die Gruppenteilnehmer angepasst.

**Ort:** IKK Reutlingen, 3. Stock, Lindachstr. 37, Oststadt

**Zeit:** Dienstag 9.30 - 10.45 Uhr. Kursbeginn bitte bei der Kursleiterin erfragen.

**Kosten:** 96 Euro für 12 Einheiten

**Mitzubringen:** kleines Kissen, Liegetuch, Gymnastikkleidung, falls vorhanden: eigene Matte

**Kontakt:** Dorothee Schmidt, 07121 / 24 681, dokuschmidt@t-online.de, www.ds-yoga-rt.de

### Seniorengymnastik

Bodenturnen auf Matten, Sport mit kleinen Handgeräten wie Wasserball, Kirschkernsäckchen, Strumpfhosenseilen.

**Zielgruppe:** Seniorinnen

**Ort:** Bea-Haus, St.-Wolfgang-Str. 10, Oststadt

**Zeit:** Dienstag 9 - 9.45 Uhr

**Kosten:** 18 Euro pro Quartal

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Turnkleidung

**Kontakt:** Deutscher Hausfrauenbund, Ortsverband Reutlingen, 07121 / 47 84 29

### Zügig und gesellig unterwegs

Wir gehen bei jedem Wetter - rund um die Achalm oder in den Metzinger Wald.

**Ort:** Treffpunkt Königsstraße Ecke Wagnerstraße, Am Brünnele, Oststadt

**Zeit:** Mittwoch 8.30 - 10.30 Uhr

**Mitzubringen:** Sport- oder Wanderbekleidung

**Kontakt:** Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen, Theo Wilke, 07121 / 45 286

### Cardio Training

Eine gute Fitness und ein funktionierender aerober Stoffwechsel sind wesentliche Merkmale für eine dauerhafte Gesundheit und ein niedriges Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht und Herzinfarkt. Dabei macht die richtige Dosis die Wirkung aus! Sie trainieren in einer Kleingruppe an 3 Tagen pro Woche auf dem Fahrradergometer. Dabei werden Sie sportwissenschaftlich betreut und überwacht. Nach getaner Arbeit wird noch ein wenig gedehnt und entspannt. Ihr Nutzen: Risikoreduktion für Herzinfarkt und Schlaganfall, Verbesserung der Blutfettwerte, Senkung des Blutdrucks, Reduktion des Blutzuckers, Aktivierung des Fettstoffwechsels, Gewichtsreduktion, Stressabbau, mehr Wohlbefinden und Kraft im Alltag

**Zielgruppe:** Menschen mittleren und gehobenen Alters, nach oben gibt es keine Grenzen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Symptomen einer solchen Erkrankung müssen sich vorher sportmedizinisch untersuchen lassen. Nutzen Sie dazu Ihren Hausarzt, Kardiologen oder unsere Praxisleistung.

**Ort:** Sport- und Bewegungsmedizin Dr. Venter, Trainingsraum 1,5, In Laisen 11, Oststadt

**Zeit:** Montag 15 - 16 Uhr; Mittwoch 15 - 16 Uhr; Freitag 15 - 16 Uhr. Die Teilnahme sollte an allen drei Terminen in der Woche erfolgen. Starttermin des nächsten Kurses bitte in der Praxis Sportmedizin Dr. Venter erfragen.

**Kosten:** 180 Euro für 18 Einheiten

**Mitzubringen:** Sportbekleidung und ein Handtuch

**Kontakt:** Sport- und Bewegungsmedizin Dr. Venter, Mathias Kubek, 07121 / 94 37 027, mathias.kubek@praxis-sportmedizin-venter.de, www.praxis-sportmedizin-venter.de

### Herzkurse - Herz/Kreislauf-Risiken erkennen und reduzieren

Ihr Herz tut alles für Sie - tun Sie etwas für Ihr Herz! Herzkurse bestehen aus Theorie und Praxis. Lernen Sie Ihre persönlichen Chancen zur Prävention kennen! Lernen Sie die Risiken eines Herzinfarktes zu vermeiden! Erfahren Sie, wie Rauchen Ihr Risiko erhöht! Lernen Sie, wie richtige Ernährung hilft Herzinfarkte zu vermeiden! Lernen Sie, warum Bewegung so wichtig ist! Jede Kurseinheit besteht aus einem Theorieblock zu ausgewählten Themen. Im Anschluss folgt eine aktive Bewegungseinheit in zeitlich gleichem Umfang.

**Zielgruppe:** Menschen mit dem Willen ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall durch eine Lebensstilveränderung drastisch zu reduzieren.

**Ort:** Sport- und Bewegungsmedizin Dr. Venter Trainingsraum 1,5, In Laisen 11, Oststadt

**Zeit:** Freitag, Termine bitte der Homepage [www.Herzkurse.de](http://www.Herzkurse.de) entnehmen.

**Kosten:** 180 Euro für 3 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Wasserflasche

**Kontakt:** Sport- und Bewegungsmedizin Dr. Venter, Mathias Kubek, 07121 / 94 37 027, [mathias.kubek@praxis-sportmedizin-venter.de](mailto:mathias.kubek@praxis-sportmedizin-venter.de), [www.praxis-sportmedizin-venter.de](http://www.praxis-sportmedizin-venter.de)

### Senioren/Seniorinnen-Volleyball

Auch im Alter haben wir Spaß am Volleyball und treffen uns einmal wöchentlich zum Spielen.

**Zielgruppe:** Frauen und Männer ab 50, die schon einmal Volleyball gespielt haben.

**Ort:** Theodor-Heuss-Halle, Charlottenstr. 7, Oststadt

**Zeit:** Freitag 20 - 22 Uhr

**Kosten:** 103 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Mitzubringen:** Hallenschuhe und Sportbekleidung

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Birgit Scheurer, [volleyball@tsg-reutlingen.de](mailto:volleyball@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Schneesport-Fit für Frauen 60+

Funktionsgymnastik, die uns das ganze Jahr über nicht nur für das Skifahren fit hält.

**Zielgruppe:** Frauen ab 60 Jahren

**Ort:** Sporthalle Isolde-Kurz-Gymnasium, Charlottenstr. 65, Oststadt

**Zeit:** Freitag 20.15 - 21.15 Uhr

**Kosten:** 78 Euro Jahresbeitrag für Senioren ab 65 Jahre

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, Sportbekleidung

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Ingo Ambs, 07121 / 24 991, [ingo.ambs@tsg-reutlingen.de](mailto:ingo.ambs@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de](http://www.tsgreutlingen.de)

### Gymnastik für Übergewichtige

Alle, die ein paar Pfunde zu viel und trotzdem, oder gerade deshalb Spaß an der Bewegung haben, sind hier genau richtig.

**Ort:** Kleinsporthalle Planie (Beger-Schule), Planie 27, Oststadt

**Zeit:** Donnerstag 20.10 - 21.10 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, [pstarke@vhsrt.de](mailto:pstarke@vhsrt.de), [www.vhsrt.de](http://www.vhsrt.de)

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie gerne Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen in lockerer Runde möchten - mit Bewegung, Sport und Spaß? Dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Kindergarten Kurrerstraße, Kurrerstr. 46, Tübinger Vorstadt

**Zeit:** Dienstag 14.30 - 15.30 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

**DRK Seniorengymnastik**

Zu Beginn wärmen wir den ganzen Körper auf. Es folgen Übungen zur Förderung von Kraft und Gleichgewicht sowie zur Stabilisation. Am Ende kommen wir durch eine Entspannungsübung zur Ruhe.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Kindergarten Kurrerstraße, Kurrerstr. 46, Tübinger Vorstadt

**Zeit:** Dienstag 16.45 - 17.45 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

**Fitnessgymnastik**

Abwechslungsreiche Gymnastik mit Elementen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Koordination, von Kraft und Ausdauer.

**Ort:** Turnhalle Hermann-Kurz-Schule, Gminderstr. 40, Tübinger Vorstadt

**Zeit:** Montag 20 - 21.30 Uhr. Neue Kurse beginnen jeweils nach den Weihnachtsferien, Anfang Mai und nach den Sommerferien.

**Kosten:** 68 Euro für 4 Monate, TSG-Mitglieder können vergünstigt teilnehmen.

**Mitzubringen:** Hallenschuhe, Sportbekleidung

**Kontakt:** TSG Reutlingen 1843 e.V., Beate Schiff, 07121 / 33 42 50, [beate.schiff@tsg-reutlingen.de](mailto:beate.schiff@tsg-reutlingen.de), [www.tsgreutlingen.de/fit&aktiv](http://www.tsgreutlingen.de/fit&aktiv)

**Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik**

Schulung der Muskulatur des Rumpfes und des Beckenbodens. Übungen und Tips zur Haltung bei alltäglichen Belastungen, Anleitung und Korrektur von Eigenübungen.

**Zielgruppe:** Frauen jeden Alters (Teilnehmerinnen sind derzeit zwischen 35 - 70 Jahren). Bei akuten Beschwerden an der Wirbelsäule wird die Teilnahme an dieser Gruppe nicht empfohlen.

**Ort:** Evangelisches Gemeindehaus, Leopoldstraße 9, Degerschlacht

**Zeit:** Montag 18.15 - 19.15 Uhr. Das Datum für den nächstmöglichen Kursbeginn bitte telefonisch bei der Evangelischen Bildung / Haus der Familie erfragen.

**Kosten:** 50,40 Euro für 9 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Stopp-Socken, große Decke, eventuell ein kleines Kissen

**Kontakt:** Evangelische Bildung / Haus der Familie, 07121 / 92 96 11, [info.bildung@kirche-reutlingen.de](mailto:info.bildung@kirche-reutlingen.de), [www.evangelische-bildung-reutlingen.de](http://www.evangelische-bildung-reutlingen.de)

**Dienstagstreff des SAV Sickenhausen**

In unserer Dienstagsgruppe werden Besichtigungen, Führungen, Museumsbesuche mit kleineren Wanderungen, Radausfahrten oder Spaziergängen kombiniert. Das Programm wird von den Teilnehmern der Gruppe selbst organisiert.

**Zielgruppe:** Unternehmungslustige ab 55 Jahren

**Ort:** Sickenhausen

**Zeit:** Dienstagnachmittag, in der Regel am letzten Dienstag im Monat. Näheres in unserem örtlichen Mitteilungsblatt und über [www.schwaebischer-albverein.de/sickenhausen](http://www.schwaebischer-albverein.de/sickenhausen).

**Kosten:** Evtl. anfallende Kosten für Fahrt oder Eintritt

**Kontakt:** Schwäbischer Albverein RT-Sickenhausen, Karin Scheu, 07121 / 67 09 41, [k\\_w\\_scheu2001@yahoo.de](mailto:k_w_scheu2001@yahoo.de)



### Gemeinsam was tun in Betzingen - Spaziergängergruppe

Wir gehen gemeinsam ca. 1 Stunde spazieren. Das Tempo ist angepasst an die jeweiligen Teilnehmer.

**Zielgruppe:** Ältere mit Freude am Spaziergehen in netter Runde. Auch Personen mit Gehstock oder Rollator können mitkommen.

**Ort:** Alte Eisenbahnschule, Treffpunkt am Brunnen, Eisenbahnstr. 14, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 10 - 11 Uhr

**Kontakt:** Abteilung für Ältere Reutlingen, Regina Krippenhne, 07121 / 51 44 80

### DRK Yoga für Ältere

Kennenlernen von Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen im Hatha-Yoga. Neben der Stärkung der Muskulatur dienen die Übungen auch der Erlangung von Gelassenheit und innerer Ruhe.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Gemeindezentrum Bruder Klaus, Villastr. 75, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 10 - 11 Uhr / 14.30 - 15.30 Uhr

**Kosten:** 3 Euro pro Kurseinheit

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### DRK Yoga für Ältere

Kennenlernen von Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen im Hatha-Yoga. Neben der Stärkung der Muskulatur dienen die Übungen auch der Erlangung von Gelassenheit und innerer Ruhe.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Seniorenzentrum Betzingen, großer Saal, In der Au 2, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr

**Kosten:** 3 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socke, ein kleines Kissen, Yogamatte

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen mit Bewegung, Sport und Spaß in lockerer Runde suchen, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Menschen zwischen 60 und 80 Jahren

**Ort:** Gemeindezentrum Bruder Klaus, Villastr. 75, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 9 - 10 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### Seniorengymnastik

Gezielte Gymnastik für Frauen fördert die Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

**Zielgruppe:** Seniorinnen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Evangelisches Gemeindehaus, Steinachstr. 2, Betzingen

**Zeit:** Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr / 9.30 - 10.30 Uhr

**Kosten:** 2 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

**Kontakt:** Evangelische Kirchengemeinde Betzingen, Hildegard Schmid, 07121 / 27 01 16

### Wir wandern gemeinsam zum Frauenfrühstück

Bewegung und Begegnung mit anderen Frauen. Gleichzeitig erwartet uns ein gutes Frühstück für 2,60 Euro.

**Zielgruppe:** Frauen zwischen 60 und 75 Jahren, die sich in netter Runde bewegen und austauschen möchten. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, fährt mit dem Bus zum Möbelhaus Braun.

**Ort:** Treffpunkt Sportpark in Betzingen

**Zeit:** Dienstag von 9 - 12 Uhr

**Kosten:** Kosten für das eigene Frühstück

**Mitzubringen:** dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe

**Kontakt:** Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen, Inge Breyer, 07121 / 27 03 58

### Gehen in netter Runde

Wir gehen ca. 1 Stunde spazieren: von Betzingen über die Felder nach Degerschlacht und zurück.

**Zielgruppe:** Menschen mit Freude an Bewegung in der frischen Luft. Auch Personen mit Rollator oder Gehstock sind herzlich willkommen.

**Ort:** Treffpunkt Goerdelerstraße/Ecke Stauffenbergstraße, Betzingen

**Zeit:** Mittwoch 10 - 11 Uhr

**Kontakt:** Gemeinsam was tun in Betzingen, Elisabeth Walz, 07121 / 54 854

### Knie- und Hüftsportgruppe (Rehasport)

Unser Ziel ist die positive Beeinflussung des Arthrosegeschehens oder die Sicherung und Optimierung von operierten Hüft- und Kniegelenken. Hierzu nutzen wir die Effekte funktioneller Gymnastik und Übungen zur Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.

**Zielgruppe:** Menschen mit Hüft- oder Kniegelenksarthrose bzw. Hüft- oder Kniegelenksendoprothese. Nach einer Operation sollte frühestens nach 6 Monaten mit dem Training begonnen werden. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, selbständig auf den Boden zu gelangen und wieder aufstehen zu können.

**Ort:** Traditionelle Taekwon-Do Schule Reutlingen, Ferdinand-Lassalle-Str. 14, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 18 -19 Uhr

**Kosten:** 21 Euro jährl. Vereinsbeitrag und 70 Euro Teilnahmegebühr für 6 Monate, Aufnahmegebühr einmalig 10 Euro.

**Mitzubringen:** leichte Schuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, bequeme Kleidung

**Kontakt:** Präventionssportverein Tübingen e.V., Uta Babbe, 07121 / 51 53 380, [utababbe@aol.com](mailto:utababbe@aol.com), [www.praeventionssport-tuebingen.de](http://www.praeventionssport-tuebingen.de)

### Seniorenwandern

Unter dem Motto: „Zwei Stunden Wandern - Zwei Stunden Einkehren“ treffen sich unsere Senioren jeden ersten Donnerstag im Monat zu einer Wanderung. Damit Geselligkeit und Gemütlichkeit nicht zu kurz kommen, treffen wir uns in den Wintermonaten zusätzlich zu den Wanderungen zu Diavorträgen in unserer Albvereinsstube. Jeder neue Mitwanderer ist bei uns immer herzlich willkommen.

**Zielgruppe:** Senioren mit Freude an der Bewegung in der Natur

**Ort:** Kemmlerplatz, Hoffmannstraße, Betzingen

**Zeit:** Jeden ersten Donnerstag im Monat um 13.15 Uhr. Die aktuellen Termine finden Sie unter [www.albverein-betzingen.de](http://www.albverein-betzingen.de)

**Kosten:** 30 Euro Jahresbeitrag

**Kontakt:** Schwäbischer Albverein e.V. Ortsgruppe Betzingen, Ludwig Beck, 07121 / 50 31 89, senioren@albverein-betzingen.de, www.albverein-betzingen.de

### Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Allgemeine Gymnastik mit vorsichtiger Leistungssteigerung, Beweglichkeit und Gleichgewichtsübungen, aber auch der Spaßfaktor ist mit dabei.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren, auch mit Einschränkungen (Bewegung, Gewicht, gesundheitliche Störungen)

**Ort:** Turnhalle Betzingen, Hoffmannstr. 1-4, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 18 - 19 Uhr. In den Schulferien gehen wir gemeinsam spazieren.

**Kosten:** 50 Euro, für Senioren ab 65 Jahren 25 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Trainingskleidung und Turnschuhe

**Kontakt:** TSV Betzingen, Christine Falkenburger, 07121 / 57 97 80, gs@tsv-betzingen.de, www.tsv-betzingen.de

### Leichtathletische Fitnessgymnastik

Wintertraining: Eine Stunde abwechslungsreiche Fitnessgymnastik. Danach 45 min. Volleyball. Sommertraining: Eine Stunde abwechslungsreiche Fitnessgymnastik. Anschließend leichtathletische Übungen, mit der Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen zu erlangen.

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Ort:** Sporthalle Betzingen, Hoffmannstr. 6 (Wintertraining), Carl-Diem-Stadion, Carl-Diem-Straße (Sommertraining), Betzingen

**Zeit:** Freitag 20 - 21.45 Uhr (Winter) / 18 - 19.45 Uhr (Sommer)

**Kosten:** 50 Euro, für Senioren ab 65 Jahren 25 Euro Jahresbeitrag

**Kontakt:** TSV Betzingen, Christine Falkenburger, 07121 / 57 97 80, gs@tsv-betzingen.de, www.tsv-betzingen.de

### Nordic-Walking-Treff

Nordic-Walking-Treff mit drei unterschiedlichen Leistungsgruppen. Leihstöcke vorhanden.

**Zielgruppe:** Erwachsene (alle Altersklassen)

**Ort:** Parkplatz am TSV Clubhaus, Haldenäckerweg 1, Betzingen

**Zeit:** Dienstag 19 - 20.30 Uhr; Donnerstag 9 - 10.30 Uhr / 19.15 - 20.45 Uhr

**Kosten:** 50 Euro, für Senioren ab 65 Jahren 25 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke

**Kontakt:** TSV Betzingen, Christine Falkenburger, 07121 / 57 97 80, gs@tsv-betzingen.de, www.tsv-betzingen.de

### Yoga und Pilates

Mit Yoga fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit. Pilates stärkt aus dem inneren Kraftzentrum heraus und wirkt Muskeldysbalancen entgegen.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 9.15 - 10.45 Uhr; Freitag 17.45 - 19.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Qigong für Ältere

Die langsam und entspannt ausgeführten Übungen fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, führen zu mehr Sicherheit im Stehen und Gehen, stärken die Vitalität, entspannen und beruhigen. Sie sind besonders für ältere Menschen geeignet, die häufig auch von einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke betroffen sind. Wir üben im Stehen und im Sitzen.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Dienstag 10 - 11 Uhr / 20.15 - 21.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung und rutschfeste, dicke Socken

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Yoga

Mit Körper- und Atemübungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

**Zielgruppe:** für Frauen in der Lebensmitte

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Montag 10 - 11.30 Uhr / 16 - 17.30 Uhr / 17.50 - 19.20 Uhr / 18 - 19.30 Uhr / 20 - 21.30 Uhr; Dienstag 9.15 - 10.45 Uhr / 18.15 - 19.45 Uhr / 20 - 21.30 Uhr; Mittwoch 9 - 10.30 Uhr / 10.30 - 12 Uhr / 17.45 - 19 Uhr / 19.15 - 20.45 Uhr; Donnerstag 9.30 - 11 Uhr / 16.55 - 17.55 Uhr / 18 - 19 Uhr / 19.15 - 20.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Socken und ein großes Handtuch

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## NiA

Mal ausdrucksvoll, mal kräftig, fließend oder meditativ wechseln die Bewegungen und die Choreographien. Ein effizientes und Gelenke schonendes Training, das besonders auch für Ältere gut geeignet ist. Es baut Stress und Emotionen ab, verbessert die Körperhaltung und das Körpergefühl, bewirkt Lebensfreude und eine positive Ausstrahlung. NiA erfordert weder tänzerische noch sportliche Erfahrung und ist für alle geeignet, die Spaß an der Bewegung suchen.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Dienstag 9.30 - 10.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme (Sport-)Kleidung und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Kreis- und Gruppentänze

Lust zu tanzen? Hier können Sie Kreis- und Gruppentänze in lockerer Atmosphäre ausprobieren. Traditionell, rockig oder meditativ. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Mittwoch 17 - 18 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** leichte Schuhe mit glatten Sohlen, bequeme Kleidung und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Tanz durch Kuba ohne Tanzpartner/-in

Sie sind eingeladen kubanische Rhythmen tanzen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Spaß an der Musik und der Bewegung mit.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Freitag 9.30 - 11 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Bitte keine Straßenschuhe im Tanzraum.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Sanfte Bewegung für die Gelenke

Schmerzhafte Verschleißprozesse an den Gelenken können schon in jungen Jahren auftreten und auch Muskeln und Sehnen betreffen. Schonung und Ruhigstellung lindern nur kurzfristig akute Schmerzzustände. Sanfte, einfache Bewegungsabläufe mit Momenten der Ruhe und Achtsamkeit bringen langfristige Linderung.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Freitag 10 - 11 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch, rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Gymnastik

Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit sowie Kräftigung des gesamten Haltungsapparats (Rücken-Bauch, Schultern-Nacken, Gesäß-Oberschenkel) sind Ziel dieses Kurses. Mit flotter Musik, viel Spaß und dem Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wird der Körper gefordert aber nicht überfordert!

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Montag 9 - 10 Uhr / 10.30 - 11.30 Uhr; Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr; Donnerstag 8 - 9 Uhr / 9.15 - 10.15 Uhr / 10.15 - 11.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Handtuch und Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Drums Alive

Drums Alive ist ein neuartiges Bewegungsprogramm das Trommelrhythmen mit Tanz- und Aerobic-elementen zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining verbindet. Es ist Stressabbau, Fitnesstraining, Konzentrationssteigerung und totaler Spass.

**Zielgruppe:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Einstieg ist für Teilnehmer/-innen aller Altersgruppen möglich.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Dienstag 20 - 21 Uhr; Donnerstag 20.45 - 21.30 Uhr; Freitag 19.10 - 20.10 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining

Hier wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Rücken gefördert und mit einer Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und gelindert.

**Zielgruppe:** für Männer und Frauen

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Montag 17.55 - 18.55 Uhr / 19 - 20 Uhr; Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr / 18.45 - 19.45 Uhr; Donnerstag 19 - 20 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Decke und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Dienstag 18.15 - 19.15 Uhr / 19.25 - 20.25 Uhr; Mittwoch 9 - 10 Uhr / 10.15 - 11.15 Uhr / 17 - 18 Uhr; Donnerstag 17.20 - 18.20 Uhr / 17.30 - 18.30 Uhr / 19.45 - 20.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, ein großes Handtuch und ein kleines Kissen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Eine Vielfalt funktioneller und schonender Übungen aus der Rückenschule schaffen einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen unseres Alltags. Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur steigert die Kontrolle über Blase und Darm.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Freitag 9 - 10 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe oder rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk und kleines Kissen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Funktionelles Beckenbodentraining

Der Schwerpunkt des Kurses beinhaltet Übungen zur Entspannung und Kräftigung des Beckenbodens. Ziel ist es, die Funktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur zu erhalten oder wiederherzustellen.

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, ein großes Handtuch und ein kleines Kissen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Orientalischer Tanz

Im Orientalischen Tanz werden durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert und die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich werden gestärkt.

**Zielgruppe:** für Anfänger/-innen

**Ort:** Bildungszentrum Betzingen, Im Wasen 10-12, Betzingen

**Zeit:** Dienstag 18.30 - 20 Uhr / 20 - 21.30 Uhr; Freitag 17 - 18.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Gymnastikleidung, Socken oder Schlappchen und ein Tuch für die Hüfte

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Ulla Knobloch, 07121 / 95 53 54, betzingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de



### Rückenfit

Wir beginnen mit einem kurzem Aufwärmen für das Herz-Kreislauf-System und mit Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Im Hauptteil folgen Übungen zur Kräftigung und Stabilisation für Bauch und Rücken. Zum Abschluss kommen Stretching-Übungen und Entspannung.

**Zielgruppe:** Personen, die etwas für ihren Rücken tun möchten. Sie sollten in der Lage sein, auf den Boden / auf die Matte zu kommen.

**Ort:** Turnhalle, Im Wiesaztal 64, Bronnweiler

**Zeit:** Dienstag 9 - 10.30 Uhr

**Kosten:** 108 Euro für 20 Einheiten, Mitglieder des TV Bronnweiler erhalten eine Vergünstigung.

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

**Kontakt:** TV Bronnweiler, Andrea Eith, 07121 / 50 57 97, [andreaeith@googlemail.com](mailto:andreaeith@googlemail.com)

### DRK Seniorengymnastik

Bewegungsprogramm zur Verbesserung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Kondition etc.) und Steigerung der Lebensqualität.

**Zielgruppe:** Alle Senioren. Es gibt keine Ausschlusskriterien, je nach Können und Vermögen der Teilnehmer werden alle mit einbezogen.

**Ort:** Lokschruppen, Mühlwiesenstr. 14, Gönningen

**Zeit:** Mittwoch 15 - 16 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Sportschuhe

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-reutlingen.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-reutlingen.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### Senioren-Turnen

Nach der Erwärmung halten wir uns zu flotter Musik mit Hanteln, Therabändern oder Bällen fit. Die Übungen werden im Stehen, Gehen und auf Matten durchgeführt. Zum Abschluss folgt eine Entspannungsübung.

**Zielgruppe:** Senioren, die sich fit halten möchten.

**Ort:** Roßberg-Turnhalle, Öschinger Str. 23, Gönningen

**Zeit:** Montag 17 - 18 Uhr; Mittwoch 19.10 - 20 Uhr

**Kosten:** 65 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

**Kontakt:** Turngemeinde Gönningen, Gisela Renz, 07072 / 35 79

### Wirbelsäulengymnastik

Hier wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Rücken gefördert und mit einer Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und gelindert.

**Ort:** Lokschruppen, Mühlwiesenstr. 14, Gönningen

**Zeit:** Freitag 10.45 - 11.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turn- oder Jogginganzug, Gymnastikschuhe, Decke oder Isomatte

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Henes, 07072 / 63 67, goenningen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Qigong

Die langsam und entspannt ausgeführten Übungen aus China sind Gesundheitsübungen in Stille und Bewegung. Sie fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, führen zu mehr Sicherheit im Stehen und Gehen, stärken die Vitalität, entspannen und beruhigen.

**Ort:** Physiotherapie Galic, Bronnweilerstr. 1, Gönningen

**Zeit:** Dienstag 19 - 20.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Hormon Yoga

Diese Übungen wirken vorbeugend auf Wechseljahresbeschwerden. Zudem können sie Beschwerden, die mit der Menopause verbunden sind, wie Hitzewallungen, Unruhe, Herzrasen und Schlaflosigkeit mindern.

**Ort:** Lokschruppen, Mühlwiesenstr. 14, Gönningen

**Zeit:** Montag 17.30 - 18.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Matte, große Decke, bequeme Kleidung

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Henes, 07072 / 63 67, goenningen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Gymnastik am Vormittag

Gymnastik zur Verbesserung des körperlichen Allgemeinbefindens und Fitness.

**Ort:** Lokschruppen, Mühlwiesenstr. 14, Gönningen

**Zeit:** Mittwoch 8.15 - 9.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Henes, 07072 / 63 67, goenningen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Kreis- und Gruppentänze

Lust zu tanzen? Hier können Sie Kreis- und Gruppentänze in lockerer Atmosphäre ausprobieren. Traditionell, rockig oder meditativ. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Mühlwiesenstr. 14, Gönningen

**Zeit:** Dienstag 18 - 19.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Petra Starke, 07121 / 33 61 70, pstarke@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Mittelstadt / Oferdingen / Reicheneck

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen mit Bewegung, Sport und Spaß in lockerer Runde suchen, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Turnhalle, Badbrunnenstr. 4, Mittelstadt

**Zeit:** Montag 16 - 17 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de, www.drk-reutlingen.de

### Senioren-Wandern

Meist bringt uns ein Bus zu den schönsten Flecken der Region. Wir wandern in der Natur ca. 1,5 - 2 Stunden. Zum Abschluss kehren wir in einem netten Lokal ein, um uns wieder zu stärken.

**Zielgruppe:** Senioren mit Freude am Wandern in der Natur. Wer nicht wandern kann, kann beim Bus auf die Wanderer warten und sich zur Einkehr wieder anschließen.

**Ort:** an den öffentlichen Haltestellen in Mittelstadt

**Zeit:** 14 - 19 Uhr, jeden zweiten Dienstag im Monat.

**Kosten:** Fahrgeld für den Bus 7 - 8 Euro. Mitgliedschaft im SAV erwünscht, aber keine Bedingung.

**Mitzubringen:** Wanderbekleidung (nicht zwingend erforderlich)

**Kontakt:** Schwäbischer Albverein OG Mittelstadt, Willi Höllwarth, 07127 / 70 334

### Yoga

Mit Körper- und Atemübungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

**Ort:** Ev. Gemeindezentrum/Festhalle, Am Wieslenbach 12, Mittelstadt

**Zeit:** Dienstag 16 - 17 Uhr (Festhalle); Donnerstag 17.30 - 19 Uhr (Ev. Gemeindezentrum). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Unterlage oder Decke

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Anette Bauer, 07127 / 89 00 96, mittelstadt@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Festhalle, Am Wieslenbach 12, Mittelstadt

**Zeit:** Donnerstag 17.40 - 18.40 Uhr / 18.45 - 19.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, kleines Kissen

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Anette Bauer, 07127 / 89 00 96, mittelstadt@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Fit in der zweiten Lebenshälfte

Nach einer sanften und Gelenk schonenden Erwärmung zu Musik kommen im Übungsteil auch Handgeräte wie z. B. Theraband, Stab, Ball oder Pezziball zum Einsatz. Die Stunde klingt mit einem angenehmen Entspannungsteil aus.

**Ort:** Festhalle, Am Wieslenbach 12, Mittelstadt

**Zeit:** Mittwoch 9 - 10 Uhr / 10.10 - 11.10 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Liegematte, Handtuch, ein Getränk und Lust auf Bewegung

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Anette Bauer, 07127 / 89 00 96, mittelstadt@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen mit Bewegung, Sport und Spaß in lockerer Runde suchen, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Seniorenzentrum Oferdingen, Mittelstädterstr. 10, Oferdingen

**Zeit:** Donnerstag 10.30 - 11.30 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** leichte sportliche Kleidung

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, Bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de, www.drk-reutlingen.de

### Seniorengymnastik

Gymnastik ähnlich wie beim Knie- und Hüftsport. Außerdem werden viele Übungen mit Bällen (vor allem mit Pezzibällen) sowie Gleichgewichtsübungen durchgeführt.

**Zielgruppe:** Senioren, die durch Bewegungsübungen fit bleiben oder werden möchten.

**Ort:** Turn- und Festhalle (Normturnhalle), In der Vorstadt 27, Oferdingen

**Zeit:** Dienstag 18.30 - 19.45 Uhr

**Kosten:** 58 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Hallenturnschuhe

**Kontakt:** TSV Oferdingen e.V. 1904, Joseph Konz, 07121 / 61 08 72, josephkonz@web.de

### DRK-Seniorengymnastik

Übungen für den ganzen Körper im Sitzen, Stehen und Laufen. Zum Abschluss folgen QiGong-Übungen, Spiele oder eine Entspannungseinheit.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Herzog-Ulrich-Halle, Herzog-Ulrich-Str. 3, Reicheneck

**Zeit:** Mittwoch 9.15 - 10.15 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Sportbekleidung, Getränk

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de, www.drk-reutlingen.de

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Herzog-Ulrich-Halle Turnhalle, Herzog-Ulrich-Str. 3, Reicheneck

**Zeit:** Mittwoch 10.45 - 11.45 Uhr / 16.45 - 17.45 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen GmbH, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, sondelfingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Wirbelsäulengymnastik

Hier wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Rücken gefördert und mit einer Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und gelindert.

**Ort:** Herzog-Ulrich-Halle Turnhalle, Herzog-Ulrich-Str. 3, Reicheneck

**Zeit:** Freitag 17 - 18 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, sondelfingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Yoga-Gymnastik

„Du bist so jung wie Deine Wirbelsäule beweglich ist.“ Yoga nach B.K.S. Iyengar zeichnet sich aus durch die Präzision der Übungen, eine sinnvoll aufgebaute Übungsfolge und die Verwendung von Hilfsmitteln (Blöcken, Gewichten, Decken, Kissen, Stühlen), die individuelles Eingehen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eines jeden Menschen, ob jung oder alt, erlauben.

**Zielgruppe:** Menschen mit unterschiedlichen Problemen, aber auch gesunde ältere Menschen.

**Ort:** Studio Forum Tanz & Yoga, Hohe Str. 79, Ohmenhausen

**Zeit:** Donnerstag 9 - 10.15 Uhr

**Kosten:** 140 Euro für 10 Einheiten

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Kontakt:** Forum Tanz & Yoga, Brigitte Stemmler, 07121 / 55 284, info@forum-tanz.com

### Wandern

Wandern in der Gruppe macht Spaß. Unsere Halbtagswanderungen sind nicht allzu schwer. Wir haben Zeit für Kontakte, Gespräche und Spaß. Es ist schön unsere Heimat kennenzulernen.

**Zielgruppe:** An alle, die Freude am Wandern haben.

**Ort:** Verschiedene Treffpunkte in Ohmenhausen

**Zeit:** Die Wanderungen finden 1-2 x im Monat statt. Termine können unter [www.sav-ohmenhausen.de](http://www.sav-ohmenhausen.de) im Veranstaltungskalender eingesehen werden. Auch in den Schaukästen in Ohmenhausen und im GEA Reutlingen wird über Treffpunkt und Uhrzeit informiert.

**Kosten:** 27 Euro Jahresbeitrag. Die Mitgliedschaft im Albverein ist erwünscht.

**Mitzubringen:** festes Schuhwerk

**Kontakt:** Schwäbischer Albverein Ohmenhausen, Mechtild Noé, 07121 / 52 733, mechtildnoe@web.de, [www.sav-ohmenhausen.de](http://www.sav-ohmenhausen.de)

### Wassergymnastik für Ältere

Spaß an der Bewegung im Wasser. Wir beginnen mit 20 Minuten gemeinsamer Gymnastik im Wasser. Anschließend besteht Gelegenheit zum freien Schwimmen und für nette Gespräche.

**Zielgruppe:** Frauen zwischen 60 und 80 Jahren

**Ort:** Lehrschwimmbaden der Waldschule, Hornstr. 40, Ohmenhausen

**Zeit:** Montag 18 - 19 Uhr, jeweils am 1., 2. und 3. Montag im Monat. In den Ferien findet das Angebot nicht statt.

**Kosten:** 40 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Badesachen

**Kontakt:** SV Ohmenhausen, Ursula Handel, 07121 / 51 47 508

### Seniorengymnastik / Gymnastik für Ältere

Spaß an der Bewegung haben, über sich selbst und mit anderen lachen, nicht alles todernst nehmen und trotzdem fit sein oder werden.

**Zielgruppe:** Frauen zwischen 60 und 80 Jahren. Sie sollten in der Lage sein, sich auf den Boden (auf die Matte) legen zu können.

**Ort:** Turnhalle, Hornstr. 40, Ohmenhausen

**Zeit:** Mittwoch 9.30 - 10.20 Uhr. In den Ferien findet das Angebot nicht statt.

**Kosten:** 40 Euro Jahresbeitrag

**Kontakt:** SV Ohmenhausen, Ursula Handel, 07121 / 51 47 508

### Gymnastik rund um den Rücken

Hier wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Rücken gefördert und es werden mit einer Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung Rückenbeschwerden vorgebeugt und gelindert.

**Ort:** Ev. Gemeindehaus Großer Saal, Mahdachstr. 50, Ohmenhausen

**Zeit:** Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, gute Sportschuhe, bequeme Kleidung

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Dagmar Schick, 07121 / 50 52 15, ohmenhausen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Ev. Gemeindehaus Großer Saal, Mahdachstr. 50, Ohmenhausen

**Zeit:** Donnerstag 19 - 20 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, kleines Kissen, Gymnastikmatte

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Dagmar Schick, 07121 / 50 52 15, ohmenhausen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Aqua-Fitness

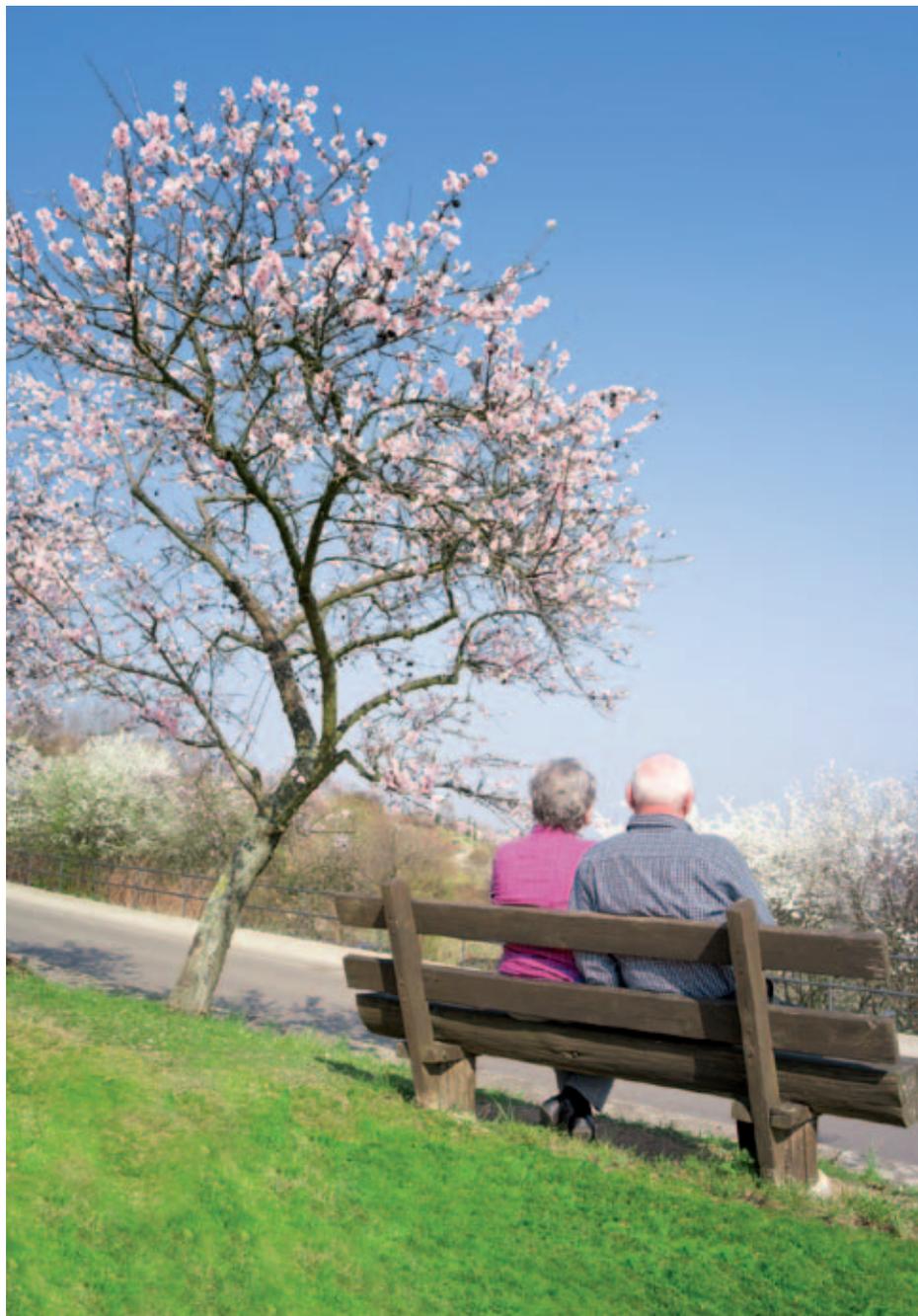
Es erwartet Sie ein Allround-Angebot u. a. mit Bällen, Brettern, Nudeln, Reifen usw. Durch Auftrieb und Widerstand des Wassers erleben Sie eine völlig neuartige Gymnastik, schonend und trotzdem sehr effektiv.

**Zielgruppe:** Bei gesundheitlichen Problemen ist die Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

**Ort:** Waldschule Lehrschwimmbad, Hornstr. 40, Ohmenhausen

**Zeit:** Dienstag 19.10 - 19.55 Uhr (für Frauen) / 19.55 - 20.40 Uhr; Donnerstag 19.15 - 20 Uhr (für Frauen) / 20 - 20.45 Uhr; Freitag 17.15 - 18 Uhr (für Frauen). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Dagmar Schick, 07121 / 50 52 15, ohmenhausen@vhsrt.de, www.vhsrt.de



### Gemeinsam was tun - Radgruppe

Wir fahren einmal wöchentlich zwischen 40 und 60 km mit dem Rad rund um Rommelsbach.

**Zielgruppe:** Ältere Menschen mit Spaß am Radeln.

**Ort:** Treffpunkt Rommelsbach Ortsmitte an der Bibliothek, Württemberger Str. 5, Rommelsbach

**Zeit:** Donnerstag 13 - 17 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Mitzubringen:** Fahrrad, Fahrradhelm, Flickzeug und gute Laune

**Kontakt:** Marianne Thumm, 07121 / 63 01 76

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen mit Bewegung, Sport und Spaß in lockerer Runde suchen, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Stadtbücherei, 1. Stock, Württemberger Str. 5, Rommelsbach

**Zeit:** Donnerstag 9 - 10 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** leichte sportliche Kleidung

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### Fit & Aktiv. Gymnastik

Gemeinsam trainieren wir die allgemeine Fitness, schulen Gleichgewicht und fördern die Beweglichkeit.

**Zielgruppe:** Frauen und Männer ab 50

**Ort:** Sporthalle des Bildungszentrums Nord, Wittumstr. 37, Rommelsbach

**Zeit:** Mittwoch 18 - 19 Uhr

**Kosten:** 66 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch

**Kontakt:** Postsportgemeinschaft Reutlingen e.V., Friedlinde Schrade, 07121 / 66 966

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Bibliothek am Laufbrunnen Saal / Turn- und Festhalle, Tannheimer Str. 23, Rommelsbach

**Zeit:** Montag 16.50 - 17.50 Uhr (Bibliothek); Mittwoch 18.45 - 19.45 Uhr (Turnhalle); Donnerstag 10 - 11 Uhr (Turnhalle). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Carmen Hauser, 07121 / 13 61 601, rommelsbach@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Yoga

Mit Körper- und Atemübungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

**Ort:** Bibliothek am Laufbrunnen Saal, Tannheimer Str. 9, Rommelsbach

**Zeit:** Mittwoch 8.15 - 9.15 Uhr / 16.15 - 17.15 Uhr / 17.30 - 18.30 Uhr / 18.30 - 19.30 Uhr / 20 - 21.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Carmen Hauser, 07121 / 13 61 601, rommelsbach@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Rückenfit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenke schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

**Ort:** Bibliothek am Laufbrunnen Saal / Turn- und Festhalle, Tannheimer Str. 22, Rommelsbach

**Zeit:** Dienstag 20 - 21 Uhr (Bibliothek); Freitag 8.30 - 9.30 Uhr (Turnhalle). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Carmen Hauser, 07121 / 13 61 601, rommelsbach@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Gymnastik

Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit, sowie Kräftigung des gesamten Haltungsapparats (Rücken-Bauch, Schultern-Nacken, Gesäß-Oberschenkel) sind Ziel dieses Kurses. Mit flotter Musik, viel Spaß und dem Einsatz von verschiedenen Kleingeräten wird der Körper gefordert aber nicht überfordert!

**Ort:** Bibliothek am Laufbrunnen Saal/Turn- und Festhalle, Tannheimer Str. 19, Rommelsbach

**Zeit:** Montag 17.55 - 18.55 Uhr / 19 - 20 Uhr (Bibliothek); Dienstag 9.30 - 10.30 Uhr (Bibliothek); Mittwoch 8.30 - 9.30 Uhr / 9.30 - 10.30 Uhr / 17.30 - 18.30 Uhr (Turnhalle). Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Carmen Hauser, 07121 / 13 61 601, rommelsbach@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Qigong

Die langsam und entspannt ausgeführten Übungen aus China sind Gesundheitsübungen in Stille und Bewegung. Sie fördern Beweglichkeit, mobilisieren Gelenke, führen zu mehr Sicherheit im Stehen und Gehen, stärken die Vitalität, entspannen und beruhigen.

**Ort:** Bibliothek am Laufbrunnen Saal, Tannheimer Str. 17, Rommelsbach

**Zeit:** Montag 8.30 - 9.30 Uhr / 9.30 - 10.30 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Carmen Hauser, 07121 / 13 61 601, rommelsbach@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### DRK Seniorengymnastik

Wenn Sie Kontakt und Gemeinschaft mit Gleichaltrigen mit Bewegung, Sport und Spaß in lockerer Runde suchen, dann sollten Sie unsere Seniorengymnastik kennenlernen. Ziel ist es, die Gesundheit und das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, nette Menschen kennen zu lernen und sich fit zu halten. Dabei ist nicht sportliche Spitzenleistung gefragt, vielmehr wird Wert gelegt auf Erhaltung bzw. Wiederherstellung von Mobilität, Beweglichkeit und Kraft, wobei auf altersbedingte Funktionseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

**Zielgruppe:** Vorrangig Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

**Ort:** Turn- und Festhalle, Schleestr. 30, Sondelfingen

**Zeit:** Dienstag 9 - 10 Uhr / 10 - 11 Uhr

**Kosten:** 1,50 Euro pro Kurseinheit

**Mitzubringen:** Turnschuhe, bequeme Kleidung

**Kontakt:** DRK Kreisverband Reutlingen, Matthias Schlautmann, 07121 / 34 53 970, [bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de](mailto:bewegungsprogramm@drk-kv-rt.de), [www.drk-reutlingen.de](http://www.drk-reutlingen.de)

### JUKUREN „Sport mit Älteren“

Karate, abgestimmt auf ältere Teilnehmer. Beim Training wird der ganze Körper einbezogen. Die Energie des Körpers, das Bewußtsein, das sich in koordinations- und Reaktionsvermögen äußert, werden durch anspruchsvolle, konzentrierte und dynamische Bewegungen gestärkt.

**Zielgruppe:** Senioren / -innen, die fit + glücklich das Alter gestalten wollen

**Ort:** DOJO / Karatestudio DAN, Sondelfingerstr. 105, Sondelfingen

**Zeit:** Mittwoch 10 - 11 Uhr

**Kosten:** 90 Euro für 3 Monate

**Mitzubringen:** Trainingshose, T-Shirt - evtl. Socken

**Kontakt:** Karate-Studio-DAN, Daniele Chiumento, 07121 / 69 55 007, [dc@karatestudiodan.de](mailto:dc@karatestudiodan.de), [www.karatestudiodan.de](http://www.karatestudiodan.de)

### Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger

Im Tanzsportclub Schwarz-Weiß e.V. wird gutes und modernes Tanzen gepflegt. In unserer Breitensport-Abteilung geht es um die reine Freude an Standardtänzen und Lateinamerikanischen Tänzen.

**Zielgruppe:** Alle Paare, die gerne tanzen sind herzlich willkommen. In der Anfängergruppe sind Vorerfahrungen nicht erforderlich.

**Ort:** Festhalle, Schleestr. 30, Sondelfingen

**Zeit:** Freitag 19.40 - 20.40 Uhr

**Kosten:** 20 Euro pro Monat, Aufnahmegebühr einmalig 50 Euro

**Kontakt:** Tanzsportclub Schwarz-Weiß e.V. Reutlingen, Gerti Götz, 07121 / 50 98 87, [gerti.goetz@gmx.de](mailto:gerti.goetz@gmx.de), [www.schwarz-weiss-rt.de](http://www.schwarz-weiss-rt.de)

### Gym Fit 55 Plus

Wir wollen auch im fortgeschrittenen Alter fit und gesund bleiben. Deshalb trainieren wir in geselliger Runde.

**Zielgruppe:** Ältere zwischen 55 und 80 Jahren

**Ort:** Festhalle, Schleestr. 30, Sondelfingen

**Zeit:** Montag 18 - 19 Uhr

**Kosten:** 95 Euro Jahresbeitrag

**Mitzubringen:** feste Turnschuhe

**Kontakt:** TSV Sondelfingen, Petra Meisner, 07121 / 47 01 77

### Wirbelsäulengymnastik

Hier wird der bewusste Umgang mit dem eigenen Rücken gefördert und mit einer Vielzahl funktioneller Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung werden Rückenbeschwerden vorgebeugt und gelindert.

**Ort:** Bezirksamt Gymnastikraum, Reichenecker Str. 73, Sondelfingen

**Zeit:** Montag 9 - 10 Uhr / 10 - 11 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** ein Handtuch

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, [sondelfingen@vhsrt.de](mailto:sondelfingen@vhsrt.de), [www.vhsrt.de](http://www.vhsrt.de)

### Fitness-Mix 40+

Ein abwechslungsreiches, präventives Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät und abschließendem Stretching- und Entspannungsteil.

**Ort:** Bezirksamt Gymnastikraum, Reichenecker Str. 73, Sondelfingen

**Zeit:** Montag 18.45 - 19.45 Uhr / 20 - 21 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, [sondelfingen@vhsrt.de](mailto:sondelfingen@vhsrt.de), [www.vhsrt.de](http://www.vhsrt.de)

### Pilates

Ein ausgewogenes Programm nach dem Trainingskonzept von Joseph Pilates, bestehend aus Kräftigungs- und Dehnungsübungen, verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Außerdem werden durch den Aufbau eines Kraftzentrums Rückenbeschwerden gelindert und vorgebeugt.

**Ort:** Bezirksamt Gymnastikraum, Reichenecker Str. 73, Sondelfingen

**Zeit:** Montag 17.30 - 18.30 Uhr; Dienstag 9.15 - 10.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** ein großes Handtuch und bequeme Kleidung

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, sondelfingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Fit durchs Jahr

Ein abwechslungsreiches, präventives Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät und abschließendem Stretching- und Entspannungsteil. In Kooperation mit TSV Sondelfingen.

**Ort:** Sporthalle Hohensteig, Lange Str. 36, Sondelfingen

**Zeit:** Freitag 18 - 19 Uhr (für Frauen) / 20 - 21 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, sondelfingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Im Orientalischen Tanz werden durch fließende, weiche, aber auch kraftvolle Bewegungen Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert und die gesamte Muskulatur und der Beckenbodenbereich werden gestärkt.

**Zielgruppe:** für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

**Ort:** Bezirksamt Gymnastikraum, Reichenecker Str. 73, Sondelfingen

**Zeit:** Donnerstag 21 - 22.15 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte, Schlappchen mit Ledersohle

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, sondelfingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

### Hatha Yoga

Mit Körper- und Atemübungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Vitalität, Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.

**Ort:** Bezirksamt Gymnastikraum, Reichenecker Str. 73, Sondelfingen

**Zeit:** Donnerstag 17.30 - 19 Uhr. Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten und Kurstermine bei der VHS erfragen.

**Kontakt:** Volkshochschule Reutlingen, Susanne Eibner, 07121 / 24 776, sondelfingen@vhsrt.de, www.vhsrt.de

## Verschiedene Treffpunkte in Reutlingen

### Botanische Wanderungen

Was blüht wann, wo, warum in dieser Wiese oder im Wald? Wandernd lernen wir die Umgebung kennen - auch im Winter.

**Zielgruppe:** Alle Naturliebhaber

**Ort:** Wechselnde Treffpunkte, bitte telefonisch bei Frau Hirschburger erfragen.

**Zeit:** Donnerstag 8 - 13 Uhr

**Kosten:** Mögliche Fahrtkosten werden anteilig berechnet.

**Mitzubringen:** gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung

**Kontakt:** Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen, Ilse Hirschburger, 07121 / 49 14 93

### Nachmittagswanderungen/Tageswanderungen

Einmal monatlich treffen wir uns zu einer leichten Nachmittags- oder Tageswanderung. Nach der Wanderung in der Reutlinger Umgebung erfolgt in der Regel eine Einkehr, so dass die Geselligkeit nicht zu kurz kommt.

**Zeit und Ort:** Jeden ersten Mittwoch im Monat. Termine und Treffpunkt werden jeweils zwei Tage vorher im Reutlinger Generalanzeiger unter „Vereine und Verbände“ mitgeteilt.

**Kontakt:** Kneipp-Verein Reutlingen e.V., Elisabeth Schwille, 07121 / 72 674, e.schwille@web.de, www.kneipp-verein-reutlingen.de



### Allgemeine Gymnastik / Fitness

Betzingen	DRK Seniorengymnastik	56
	Seniorengymnastik	56
	Gymnastik für Seniorinnen und Senioren	58
	Pilates	62
	Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining	62
	Gymnastik	61
Bronnweiler	Rückenfit	65
Gönningen	DRK Seniorengymnastik	65
	Senioren-Turnen	65
	Gymnastik am Vormittag	67
Hohbuch / Schafstall / Volkspark	Pilatestraining für Senioren	14
	Aufrecht durchs Leben gehen	13
	Seniorengymnastik	14, 15
	Slow-Motion-Fitness	15
Mittelstadt	DRK Seniorengymnastik	67
	Fit in der zweiten Lebenshälfte	69
	Pilates	68
Oferdingen	DRK Seniorengymnastik	69
	Seniorengymnastik	69
Ohmenhausen	Seniorengymnastik / Gymnastik für Ältere	72
	Gymnastik rund um den Rücken	72
	Pilates	73
Oststadt	Seniorengymnastik	48
	Schneesport-Fit für Frauen 60+	51
	Gymnastik für Übergewichtige	51
Reicheneck	DRK-Seniorengymnastik	70
	Pilates	70
Reutlingen-Zentrum	DRK Seniorengymnastik	38, 39
	Senioren-sport	40

## Allgemeine Gymnastik / Fitness

Reutlingen-Zentrum	Kraft und Balance	41
	Gymnastik Gruppe IV Herren	42
	Gymnastik für jüngere Ältere	41
	Gymnastik für Ältere	42
	Seniorengymnastik	42
	Gymnastik und Spiele	43
	Gedächtnis und Körper spielend trainieren	47
	Gymnastik	48
	Fit mit Gymnastik für Ältere	45
	Pilates	43
Ringelbach	DRK Seniorengymnastik	18
	Gymnastik und Spiele	28
	Fit in den Morgen	21
	Fitness für Einsteiger	21
	Gymnastik für Ältere	22
	Präventives Krafttraining	20
	Fitness-Gymnastik 50 plus für Frauen	22
	Fitnesszirkel	23
	Fit ab 50 - Fitnesstraining für Junggebliebene!	23
	Seniorinnen- und Seniorengymnastik	27
	Ich beweg' mich - Rücken fit	30
	Gymnastik für Übergewichtige	31
	Ich beweg' mich - Fit im Alltag	29
Römerschanze	Aufrecht durchs Leben gehen	33
Rommelsbach	DRK Seniorengymnastik	75
	Fit & Aktiv. Gymnastik	75
	Pilates	76
	Gymnastik	77
	Rückenfit	76

## Allgemeine Gymnastik / Fitness

Sondelfingen	DRK Seniorengymnastik	78
	Gym Fit 55 Plus	79
	Fit durchs Jahr	80
	Fitness-Mix 40+	79
	Pilates	80
Storlach	Seniorengymnastik	33
Tübinger Vorstadt	DRK Seniorengymnastik	51, 52
	Fitnessgymnastik	52
Voller Brunnen	DRK Seniorengymnastik Sitzgruppe - auch für Menschen mit Demenz	34
	Gymnastik im Mehrgenerationenhaus	34

## Bewegung im Wasser

Ohmenhausen	Wassergymnastik für Ältere	72
	Aqua-Fitness	73

## Rehasport / Bewegung bei körperlichen Beschwerden

Betzigen	Knie- und Hüftsportgruppe (Rehasport)	57
	Funktionelles Beckenbodentraining	63
	Sanfte Bewegung für die Gelenke	61
	Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	62
Degerschlacht	Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik	53
Gönningen	Wirbelsäulengymnastik	66
Hohbuch / Schafstall / Volkspark	Standfest und Stabil	14
Orschel-Hagen	Sturzpräventionskurs Schritt für Schritt sicher und stabil	16
	Rehasport Wirbelsäule	17
	Rehasport Knie / Hüfte	17
	Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining	17
Oststadt	Herzkurse - Herz / Kreislauf-Risiken erkennen und reduzieren	50
	Cardio Training	49

## Rehasport / Bewegung bei körperlichen Beschwerden

Reicheneck	Wirbelsäulengymnastik	70
Reutlingen-Zentrum	AOK Schongymnastik	37
	AOK Sanftes Rückentraining Grundkurs	37
	AOK Sanftes Rückentraining Aufbaukurs	37
	Gymnastik und Bewegung für Parkinsonserkrankte	38
	Diabetes-Sport	40
	Hüfte - gesund und fit	45
	Knie-fit	47
	Beckenbodenkraft für Männer	46
	Rückenfit	46
Ringelbach	AOK Schonwalking	18
	Hüftsportgruppe (Rehasport)	19
	Sicher - Stabil - Mobil (Sturzprävention)	19
	Rücken-Fit	24
	AOK-Kurs: Sanftes Rückentraining II	21
	Onko-Walking Rehasport	25
	Wirbelsäulen Gymnastik	24
	Mit Krafttraining gegen Atemnot	28
	Lungensport (Rehasport)	20, 24
	Rehasport bei Osteoporose	25
	Rehasport bei Wirbelsäulen- und Haltungsschäden	26
	Hüft- und Kniesportgruppe (Rehasport)	26
	Sanfte Bewegung für die Gelenke	31
Römerschanze	Diabetes-Walking	33
Sondelfingen	Wirbelsäulengymnastik	79
Voller Brunnen	Sport nach Schlaganfall	35

## Sport

Betzingen	Leichtathletische Fitnessgymnastik	58
Oststadt	Senioren / Seniorinnen-Volleyball	50
Ringelbach	Aikido 40+	28
Sondelfingen	JUKUREN „Sport mit Älteren“	78

## Tanzen

Betzingen	NiA	60
	Drums Alive	61
	Tanz durch Kuba ohne Tanzpartner / -in	60
	Kreis- und Gruppentänze	60
	Orientalischer Tanz	63
Gönningen	Kreis- und Gruppentänze	67
Orschel-Hagen	Tanz für ältere Menschen	15
	Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Fortgeschrittene	16
Reutlingen-Zentrum	Orientalisches Tanzen für Frauen	40
	Internationale Folkloretänze	39
	Tanzkreis - Gedächtnistraining mit Musik und Bewegung	41
	Folkloretänze	47
Ringelbach	NiA	30
	Country Western Line Dance	29
Sondelfingen	Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger	78
	Orientalischer Tanz – Bauchtanz	80
Voller Brunnen	Tanzen im Kreis	34
	Club Agilando	35

## Wandern / Laufen / Radeln

Betzingen	Gemeinsam was tun in Betzingen - Spaziergängergruppe	55
	Wir wandern gemeinsam zum Frauenfrühstück	56
	Gehen in netter Runde	57
	Seniorenwandern	57
	Nordic-Walking-Treff	58
Mittelstadt	Senioren-Wandern	68
Ohmenhausen	Wandern	71
Oststadt	Zülig und gesellig unterwegs	49
Ringelbach	Walking-Gruppe des TfÄ	20
	Waldlauf	27
Rommelsbach	Gemeinsam was tun – Radgruppe	75
Sickenhausen	Dienstagstreff des SAV Sickenhausen	53
Verschiedene Treffpunkte	Botanische Wanderungen	81
	Nachmittagswanderungen / Tageswanderungen	81

## Yoga / Tai Chi / Qi Gong

Betzingen	DRK Yoga für Ältere	55
	Qigong für Ältere	59
	Yoga	59
	Yoga und Pilates	59
Gönningen	Qigong	66
	Hormon Yoga	66
Hohbuch / Schafstall / Volkspark	Yoga sanft	13
	Aktive Gesundheitsförderung durch Yoga	13
Mittelstadt	Yoga	68
Ohmenhausen	Yoga-Gymnastik	71
Orschel-Hagen	Yoga für ältere Menschen	16
Oststadt	Aktive Gesundheitsförderung durch Yoga	48

## Yoga / Tai Chi / Qi Gong

Reutlingen-Zentrum	Qi Gong-Heilgymnastik	39
	Qigong für Ältere	43
	Yoga und Pilates	44
	Yoga	44, 45
	Hinführung zu Taiji und Qigong: Die Acht Brokate	44
Ringelbach	Qigong für Männer	44
	Relax & Yoga 50+	23, 27
	Qigong	31
Rommelsbach	Taiji Chan Yang Stil	29
	Qigong	77
Sondelfingen	Yoga	76
	Hatha Yoga	81

Regelmäßig aktualisiert finden Sie die Bewegungsangebote auch unter [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de)



### Wenn Sie zusätzlich auch zu Hause trainieren möchten...

In unseren Broschüren „Krafttraining für ältere Menschen“ und „Gleichgewichtstraining für ältere Menschen“ finden Sie konkrete Anleitungen und hilfreiche Tipps für das Training zu Hause.

Die Broschüren können Sie auf der Internetseite [www.aktiv-in-jedem-alter.de](http://www.aktiv-in-jedem-alter.de) kostenlos herunterladen oder telefonisch oder per E-Mail bei uns bestellen: 0711 / 81 01 60 78, [info@schritthalten.de](mailto:info@schritthalten.de)

*Schritt halten – aktiv älter werden  
in Reutlingen,*

ein Forschungsprojekt der Robert Bosch  
Gesellschaft für medizinische Forschung  
Klinik für Geriatrische Rehabilitation  
am Robert-Bosch-Krankenhaus

Verantwortlich:  
Prof. Dr. Clemens Becker  
Hainbuchenweg 28  
70597 Stuttgart  
clemens.becker@rbk.de

Datenerfassung und -bearbeitung:  
Michaela Küpper und Katja Simon

Stand der Informationen: März 2013

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Auflage: 5000 Stück

Bildquellen: fotolia.com, Diana Klein,  
Courtesy of Brisbane City Council,  
Herbert Geiger, Robert Bosch Stiftung

Satz & Layout: Annette Roemer,  
www.Sanddorn-Verlag.ch

Die Informationen in dieser Broschüre sind  
sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann für  
Richtigkeit und Aktualität nicht gehaftet werden.



## Bewegungsangebote in Reutlingen im **Frühling 2013**

The screenshot shows the homepage of the website 'Schritthalten aktiv älter werden in Reutlingen'. At the top left is the logo with a green figure and the text 'Schritthalten aktiv älter werden in Reutlingen'. To the right is a search bar with the text 'Suche' and a magnifying glass icon. Below the logo is a navigation menu with buttons for 'STARTSEITE', 'ANLEITUNG SUCHMASCHINE', 'INFOS ANBIETER', 'ÜBER UNS', 'GRÜßWÖRTE', and 'KONTAKT'. Below the navigation is a section titled 'AKTIONSTAG'. The main content area has a blue background with the heading 'Finden Sie Bewegungsangebote in Reutlingen'. Below this is a call to action: 'Sie möchten Ihr Bewegungsangebot registrieren lassen? Hier erfahren Sie wie.' with a 'Jetzt registrieren' button. To the right is a list of 'Stadtteile' and 'Bezirksgemeinden' with checkboxes. Below the list is a 'Bewegungsangebote Suchen' button. At the bottom left, there is a 'Herzlich Willkommen!' section with a welcome message and a link to 'Aktionstag Bewegung im Alter 27. April 2013'. At the bottom right, there is a photo of four smiling elderly people holding dumbbells. At the very bottom of the screenshot are two buttons: 'Nützliche Links' and 'Ihre Rückmeldung'.

**Schritthalten**  
aktiv älter werden in Reutlingen

Suche

STARTSEITE ANLEITUNG SUCHMASCHINE INFOS ANBIETER ÜBER UNS GRÜßWÖRTE KONTAKT

AKTIONSTAG

### Finden Sie Bewegungsangebote in Reutlingen

Sie möchten Ihr Bewegungsangebot registrieren lassen? Hier erfahren Sie wie. [Jetzt registrieren](#)

**Stadtteile**

- Hohlbach/Schafstall/Wolkopark
- Orschel-Hagen
- Ringelbach
- Römerschanze/Storlach/Voller Brunnen
- Zentrum/Oststadt/Tübinger Vorstadt

**Bezirksgemeinden**

- Altenburg/Diegenschlucht/Sickenhausen
- Betzingen
- Bronnweiler/Gönningen
- Mittelsdorf/Oferdingen/Reicheneck
- Ohmenhausen
- Romelsbach
- Sandelöffingen

[Bewegungsangebote Suchen](#)

**Herzlich Willkommen!**

Auf dieser Internetseite finden Sie eine Übersicht über Bewegungsangebote für ältere Menschen in Reutlingen.

**Aktionstag Bewegung im Alter**  
27. April 2013

Hier erfahren Sie mehr:  
[www.schritthalten-reutlingen.de/aktionstag](http://www.schritthalten-reutlingen.de/aktionstag)

[Nützliche Links](#) [Ihre Rückmeldung](#)

Regelmäßig aktualisiert finden Sie die **Bewegungsangebote für Ältere in Reutlingen** auf unserer Webseite.