

Rehabilitationssport Koronarsport

Dieses Sportangebot ist speziell für Menschen, die nach einer Herzoperation oder einem Herzinfarkt, durch ein gezieltes Übungsprogramm wieder fit werden möchten. Es geht bei diesem Bewegungsangebot vorrangig um die Steigerung und Wiedererlangung von Ausdauerfähigkeit und Koordinationsfähigkeiten.

Übungsgruppe I:

Montag 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Turnhalle Hægewiesenschule, Hægewiesen 111

Übungsgruppe II:

Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Hoffmann-v.-Fallersleben Schule, Thorner Str. 2

Übungsgruppe III:

Donnerstag 17:15 – 18:30 Uhr
Ort: Hoffmann-v.-Fallersleben Schule, Thorner Str. 2

Übungsgruppe IV:

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Hoffmann-v.-Fallersleben Schule, Thorner Str. 2

Trainingsgruppe:

Montag 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Turnhalle Hægewiesenschule, Hægewiesen 111
Kursleitung: André Höpfner

*Teilnahme mit und ohne ärztliche Verordnung möglich!
Die Gruppen werden durch einen Arzt betreut!*

Lungensport

Dieses Sportangebot ist speziell für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen. Mit diesem Übungsprogramm soll die Leistungsfähigkeit erhalten und durch ein gezieltes Training gesteigert werden.

Mittwoch 15:15 – 16:15 Uhr
16:15 – 17:15 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung: Norina Mowe

Kontakt

Turn- und Sportverein Bothfeld von 1904 e.V.
Carl-Loges-Str. 12
30657 Hannover
Telefon: 0511 / 604 69 60
Fax: 0511 / 606 82 85
E-Mail: info@tus-bothfeld.de
Internet: www.tus-bothfeld.de

Abteilung Gesundheitssport

Ansprechpartner: André Höpfner
E-Mail: gesundheitssport@tus-bothfeld.de
Telefon: 0157 / 37872102

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag 17.00 bis 19.00 Uhr
Mittwoch 10.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

Die Kursgebühren

Kurs (pro Kurs)	Gebühren	
	Mitglieder	Nichtmitglieder
Rücken-Aktiv	12,00 €	50,00 €
Cardio-Aktiv	12,00 €	50,00 €
Pilates / Yoga	12,00 €	50,00 €
Nordic-Walking	0,00 €	50,00 €
MS-Sportgruppe	0,00 €	60,00 €*
Koronarsport	Verordnung 0,00 € / Privat 8,00 € pro Stunde	
Lungensport	Verordnung 0,00 € / Privat 6,00 € pro Stunde	

* 6 Einheiten zu je 180 Minuten

Gesundheitssport Kursplan 2022



Koronarsport

Lungensport

Rücken-Aktiv

Cardio-Aktiv

Pilates

Yoga

Multiple Sklerose-Sportgruppe



Rücken-Aktiv / „Bewegen statt Schonen“

Mit unserem Angebot "Rücken-Aktiv" wollen wir vorbeugend aktiv werden. Mit gezielter Gymnastik wollen wir unseren Rücken stärken. Der Kurs soll die Gesundheit und das Wohlbefinden erhalten und steigern. Bestehend aus abwechslungsreichen und verschiedenen Bewegungsformen, sowie Entspannungsarten werden wir gemeinsam unseren Körper gesund halten und dabei „Bewegen statt Schonen“.

Kurs 1

Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3
Kursleitung: Horst Brink

Kurs 2

Mittwoch 18:15 – 19:45 Uhr
Ort: Turnhalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20
Kursleitung: Stephan Steins

Kurs 3

Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Hoffmann-v.-Fallersleben-Schule, Thorner Str. 2
Kursleitung: André Höpfner

Kurs 4

Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Turnhalle Högewiesenschule, Högewiesen 111
Kursleitung: Horst Brink

Cardio-Aktiv

Cardio-Aktiv ist ein Herz-Kreislauf-Programm für Bewegungsneu- und Wiedereinsteiger ohne behandlungsbedürftige Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Cardio-Aktiv möchte insbesondere Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit trainieren.



Dienstag 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Turnhalle Albrecht-Dürer-Schule, Ebelingstr. 3
Kursleitung: Horst Brink

Donnerstag 19:00 – 20:15 Uhr
Ort: Turnhalle Högewiesenschule, Högewiesen 111
Kursleitung: Horst Brink

Pilates

Pilates ist ein höchst effektives Übungsprogramm, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und hoher Konzentration durchgeführt wird. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig. Durch ein gezieltes Training sollen die Kraft und Beweglichkeit von Körper und Geist erhalten werden.

Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr und
Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: Hoffmann-v.-Fallersleben Schule, Thorner Str. 2
Kursleitung: Anne Engel

Yoga / Marma-Yoga

Yoga kommt aus der indischen Philosophie und stellt eine Vereinigung von geistiger und körperlicher Beweglichkeit dar. Dabei geht es vor allem auch um die Integration von physischer und psychischer Gesundheit. Einklang zwischen Körper und Geist ermöglicht eine Stärkung der Kraftausdauer und der Flexibilität.

Yoga: Mittwoch 17:45 – 18:45 Uhr und
Freitag 18:00 – 19:00 Uhr

Yoga für Senioren: Montag 15:45 – 16:45 Uhr
Ort: Hoffmann-v.-Fallersleben Schule, Thorner Str. 2
Kursleitung: Schoreh Zati

Marma-Yoga: Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr
Ort: Bewegungsraum, Carl-Loges-Str. 12
Kursleitung: Antje Roch

Nordic-Walking

Nordic-Walking ist ein Outdoor-Kursprogramm für Neu- und Wiedereinsteiger. Dieses präventive Herzkreislauf-Training unter Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken soll vor allem die Ausdauerfähigkeit und das Herz-Kreislauf-System trainieren.

Einsteiger- u. Fortgeschrittenenkurs(Ganzjährig)
Donnerstag 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12/30657 Hannover
Kursleitung: Rainer Nierfeld

Fortgeschrittenenkurs – Ganzjährig
Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12/30657 Hannover
Kursleitung: Susanne Jarosch

Walking

Das ganzjährige Walking für Vereinsmitglieder findet auf der Bezirkssportanlage in der Carl-Loges-Str. 12 immer mittwochs ab 10:00 Uhr statt.
Kursleitung: Rosi Hornung

Multiple Sklerose - Sportgruppe

Spezielle Trainingsformen, die nachweislich neurotrophe Wirkungen haben, werden als geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe durchgeführt. Ziel ist es, seine persönlichen Grenzen langfristig wieder Stück für Stück zu erweitern. Die Übungen sind sehr spielerisch aufgebaut und machen richtig Spaß.

Jeder erste Sonntag i. Monat 12:00 – 15:00 Uhr
Ort: Sportkita Bothfeld, Prinz-Albrecht-Ring 2
Kursleitung: Bärbel Meyer

In Kooperation mit:



Niedersachsen e.V.