### **REHA-Sportgruppen**

Herzsportgruppe Sport in der Krebsnachsorge Lungensport REHA-Sport Orthopädie

Ziele des Rehabilitationssports sind die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit von Menschen mit Einschränkungen zu erhalten / zu verbessern.

Die Teilnahme an einer REHA-Sportgruppe kann durch einen Arzt verordnet werden. Hierfür gibt es ein spezielles Formular Nr. 56, welches Sie beim Arzt oder unseren Übungsleitern erhalten.

### Kurse

Zu unseren allgemeinen Sportangeboten bieten wir außerdem immer wieder Kurse wie z.B.

- Workshop Beckenbodentraining
- Yoga
- Zumba<sup>®</sup>
- Qi Gong

### Gesundheitssport

Folgende Sportangebote tragen das Siegel



"SPORT PRO GESUNDHEIT"



Rückenfit,
Frauengymnastik, fit ab 60 ,
Stuhlgymnastik, richtig fit ab 50
Männergymnastik, Pilates,
"VIA" Vital im Alter, Beckenbodentraining

Dieses Qualitätsmerkmal ist Garantie für Kompetenz und fachspezifisch ausgebildete Übungsleiterinnen. Außerdem können diese Gesundheitssportangebote durch die Krankenkasse gefördert werden.

### Beiträge

ab 01.05.2017

### Mitgliedsbeiträge

	halbjährlich	jährlich	
Kinder und Jugendliche bis 18 J.	42,00 €	78,00 €	
<ul> <li>ermäßigter Beitrag für SchülerInnen, Studentinnen, FSJ'lerInnen, BFD'lerInnen</li> </ul>	42,00€	78,00 €	
Erwachsene	84,00 €	156,00 €	
● Familien	114,00 €	222,00 €	
• fördernde/passive Mitglieder	24,00 €	36,00 €	

### **Abteilungsbeiträge**

	aktiv	passiv
Herzgruppe	30,00€	
Tennis - Kinder und Jugendliche bis 18 J.	30,00€	20,00€
● Tennis - ermäßigter Beitrag für SchülerInnen , StudentInnen, FSJ'lerInnen, BFD'lerInnen	30,00€	20,00€
Tennis - Erwachsene	70,00€	30,00€
● Tennis - Ehepaar	100,00€	—-

### Aufnahmegebühren

Kinder und Jugendliche bis 18 J.	5,00 €
<ul> <li>ermäßigt für SchülerInnen, StudentInnen, FSJ'lerInnen, BFD'lerInnen</li> </ul>	5,00€
Erwachsene	5,00 €
Familien	10,00 €

### 10-er Karten (inkl. Versicherung)

Kinder und Jugendliche bis 18 J.	55,00 €
<ul> <li>ermäßigt für SchülerInnen, StudentInnen, FSJ'lerInnen, BFD'lerInnen</li> </ul>	55,00 €
Erwachsene	75,00 €

# Unsere Sportangebote Stand: 01.02.2018



### Turngemeinde AUE 1895 e.V.

Brühlstr. 36a 76227 Karlsruhe Tel. 0721- 406246 e-Mail info@turngemeinde-aue.de www.turngemeinde-aue.de

## **Unsere Sportangebote**

#### **Montag**

### **Dienstag**

8:15 - 9:15 Dance fit

9:15 – 10:15	Walking - ganzjährig
9:30 - 10:30	Lungensport I m/w
10:30 – 11:30	Lungensport II m/w
15:30 – 16:30	Drums Alive Kids Beats 6-10 J
16:30 - 17:30	Hip Hop Anfänger
17:00 - 18:00	Sport in der Krebsnachsorge n
17:00 – 18:00	REHA-Sport Orthopädie m/w
17:15 – 18:30	Jungenturnen 5-8 J.
17:30 - 18:30	Hip Hop "whatever"
18:00 - 20:00	Tischtennis Jugend
18:30 - 20:00	Hip Hop "toolate"
18:30 - 20:00	Jungen-Mädchenturnen ab 9 J
19:00 - 20:00	REHA-Sport Orthopädie m/w
20:00 - 21:00	rundum fit SIE ab 18 J.
20:00 - 21:00	REHA-Sport Orthopädie m/w
20:00 - 21:30	Funktionelle Gymnastik m/w
20:15 - 22:00	Männergymnastik

TG Gymn.-raum Oberwaldstadion TG Gymn.-raum TG Gymn.-raum TG Gymn.-raum TG Gymn.-raum TG Sporthalle Bergwaldschule Oberwaldschule TG Gymn.-raum TG Sporthalle TG Gymn.-raum Oberwaldschule Bergwaldschule Weiherhofhalle TG Gymn.-raum TG Sporthalle Oberwaldschule



## **Unsere Sportangebote**

#### Mittwoch

9:00 - 10:15	Pilates I m/w	TG Gymnraum
0:15 – 11:15	fetzig- fit - forever	TG Gymnraum
1:15 – 12:15	Enorm in Form	TG Gymnraum
10:30 - 11:30	Eltern-/Kindturnen 1-3 J. I	TG Sporthalle
15:30 – 16:30	Kinderturnen 4-5 J. I	TG Sporthalle
16:30 – 17:30	Kinderturnen 4-5 J. II	TG Sporthalle
7:30 – 19:00	Leistungsriege Mädchen	TG Sporthalle
7:45 - 19:00	T-Bo m/w	TG Gmnraum
19:00 - 20:00	Rückenfit II m/w	TG Sporthalle
19:00 - 20:00	Beckenbodentraining I m/w	TG Gymnraum
19:00 - 20:30	Bodyworkout m/w	Pestalozzischule
20:00 – 21:15	Pilates II m/w	TG Gymnraum



Der Einstieg in fast alle Sportangebote ist jederzeit möglich.

### **Tennis**

Von April bis Oktober stehen Ihnen auf unserer schön gelegenen Anlage drei Tennisplätze zur Verfügung. Gesellige Angebote tragen dazu bei, Kontakte zu knüpfen und neue Mitglieder zu integrieren.



## **Unsere Sportangebote**

#### **Donnerstag**

8:30 - 9:30	REHA-Sport Orthopädie m/w	TG Gymnraum
9:30 - 10:30	REHA-Sport Orthopädie m/w	TG Gymnraum
10:00 - 11:00	Beckenbodentraining II m/w	TG Sporthalle
10:30 – 11:30	strech & relax m/w	TG Gymnraum
14:00 – 15:00	richtig fit ab 65 m/w	TG Sporthalle
15:00 - 16:00	Ballsportgruppe 4-7 J.	TG Sporthalle
15:00 – 16:00	Kindertanz 4-6 J. m/w	TG Gymnraum
16:00 – 17:00	Eltern-/Kindturnen 1-3 J. II	TG Sporthalle
17:00 – 19:30	Leistungsriege Mädchen	Oberwaldschule
17:00 – 18:00	Leichtathletik m/w 6-8 J.	TG Sporthalle/-platz
18:00 – 19:00	Bauch, Beine, Po II m/w	TG Sporthalle
ab 18:30	Sportabzeichentreff	TG Sportplatz
19:00 - 20:00	Herzgruppe m/w	TG Sporthalle
19:30 – 21:00	allg. Gerätturnen m/w (ab 13 J.)	Oberwaldschule
20:00 - 22:00	Jazztanz m/w	TG Gymnraum
20:00 - 22:00	Volleyball I m/w	TG Sporthalle

### **Freitag**

15:00 - 16:00	Kinderturnen 3-4 J.	TG Sporthalle
16:00 - 18:00	Tischtennis Kinder	TG Sporthalle
17:30 - 18:30	fit ins WochenEnde m/w	TG Gymnraum
18:00 - 20:00	Tischtennis Jugend	TG Sporthalle
19:00 - 20:30	Hip Hop "fastforward" ab 20 J.	TG Gymnraum
20:00 - 22:30	Tischtennis Herren	TG Sporthalle
20:00 - 22:00	Volleyball II m/w	Pestalozzischul
	•	

