



SPORTLICH,  
**BIN DABEI!**  
Sportangebote im Verein für jeden in der Familie

|   | <b>Was wir machen</b>                                 | <b>Wann wir es machen</b>  | <b>Wo wir es machen</b>                                 | <b>Wie lang wir machen</b> | <b>Melde Dich</b>                             |
|---|---|--|---|----------------------------|---|
|  | Rücken Aktiv*<br>Er & Sie                             | Dienstag 20.00 - 20.45 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St-Florian-Str. 12 - 14  | 45 min                     | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Rücken Aktiv*<br>Er & Sie                             | Freitag 17.15 - 18.00 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien  | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St-Florian-Str. 12 - 14  | 45 min                     | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Faszien- und Rückenkurs<br>„Bewegte Faszien“          | Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr   | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St-Florian-Str. 12 - 14  | 45 min                     | Anmeldungen über<br>www.tsv-bulach.de, Kurse  |
|  | Faszien- und Rückenkurs<br>„Bewegte Faszien“          | Mittwoch 19.00 - 19.45 Uhr   | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St-Florian-Str. 12 - 14  | 45 min                     | Anmeldungen über<br>www.tsv-bulach.de, Kurse  |
|  | Faszien und Rücken<br>„Bewegte Faszien“<br>Ferienkurs | 27.07. - 07.09.2022<br>Mittwoch 17.15 - 18.00 Uhr                              | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St-Florian-Str. 12 - 14  | 7 x 45 min                 | Anmeldungen über<br>www.tsv-bulach.de, Kurse  |
|  | Pilates<br>Er + Sie                                   | Freitag 18.15 - 19.00 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien  | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St-Florian-Str. 12 - 14  | 45 min                     | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Badminton*  | Dienstag 20.30 - 22.00 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20 | 90 min                     | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |

## ■ Rücken Aktiv ■ Faszien- und Rücken ■ Pilates ■ Badminton









Der Gesundheitssport des TSV Bulach, mit seinen qualifizierten und dauerhaft lizenzierte Trainer:innen und Präventionsübungsleiter:innen, ist mit den Zertifikaten „Sport Pro Gesundheit“ und „Plus Punkt Gesundheit“ ausgezeichnet und erfüllt somit alle Voraussetzungen des Deutschen Sportbundes und der Bundesärztekammer. Die Kriterien sind bei den Krankenkassen als Maßnahmen der Gesundheitsförderung aufgenommen und unterstützen Präventionskurse im Vereinen mit dem Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ und „plus Punkt Gesundheit“.

Eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen ist Bewegungsmangel und eine falsche Haltung, welche immer mehr Menschen, aber auch schon bei Kindern zu Problemen führt. Starke oder einseitige Belastungen, z.B. falschen Heben, können auf Dauer zu Schäden führen. Rückenschmerzen lassen sich jedoch oft vermeiden. Täglich ein paar Übungen und wir kommen ohne Schmerzen durch den Alltag. Mit speziellen Rückenurse kann man gezielt vorbeugen und ist so für den Alltag gerüstet: Muskelkräftigung durch funktionelle Gymnastik, Stabilisation/Mobilisation, rückengerechte Prävention, Sturzprophylaxe und Körperwahrnehmung und Entspannung.

Das Faszien- und Rückentraining sollen für die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel sorgen und so unseren Bewegungsapparat geschmeidig halten. Das Training der Faszien wird Rückenschmerzen lösen können, Gelenke biegsam halten und so der Entstehung von weiteren Erkrankungen vorbeugen.

Pilates ist ein Kräftigungstraining bei dem die Bewegungen in Verbindung mit Körperwahrnehmung und Atmung sehr konzentriert und bewusst ausgeführt wird.

Badminton ist leicht zu erlernen, das heißt aber nicht, dass man diese Ballsportart auf die leichte Schulter nehmen sollte. Informationen über den Aufschlag ohne Punktabzug, die Technik zum Rückschlagspiel sowie vieles mehr kommen nebenbei. Kaum zu glauben, dass bei Spiel und Spaß doch so einige Kilometer geleistet werden.

|  |  |  |   |                |   |
|--|--|--|---|----------------|---|
|    | Outdoor Functional*<br>Training                    | Montag 18.00 - 19.00 Uhr<br>Dauerangebot                                       | Sportbox Vereinsgelände<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 60 min         | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00   |
|    | Lauftreff Nordic Walking*                          | Montag 18.00 Uhr<br>Sonntag 10.00 Uhr<br>Dauerangebot                          | Treffpunkt s'Häusle<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14     | Jeweils 60 min | Ohne Anmeldung, vor Ort<br>beim Trainer, mehr Infos<br>auf <a href="http://www.tsv-bulach.de">www.tsv-bulach.de</a> |
|    | Nordic Walking<br>Kurs Spezial                     | 05.05. - 19.05.2022<br>Montag und Donnerstag<br>jeweils 10.00 - 12.00 Uhr      | TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14                            | 6 x 120 min    | Anmeldungen über<br><a href="http://www.tsv-bulach.de">www.tsv-bulach.de</a> , Kurse                                |
|    | Nordic Walking<br>Ferienkurs                       | 01.08. - 25.08.2022<br>Montag und Donnerstag<br>jeweils 18.00 - 19.30 Uhr      | TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14                            | 8 x 90 min     | Anmeldungen über<br><a href="http://www.tsv-bulach.de">www.tsv-bulach.de</a> , Kurse                                |
|   | Boule*<br>Pétanque                                 | Nach Absprache 10.30 Uhr<br>Dauerangebot                                       | Boulebahn<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14               |                | Boule@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |
|   | Fit & Fun*<br>Er und Sie<br>Gymnastik und Bewegung | Dienstag 19.00 - 20.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20           | 90 min         | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00   |
|   | Aerobic*<br>Ausdauer und Bewegung                  | Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20           | 60 min         | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00   |
|  | Hip-Hop<br>Kurs                                    | Sonntag, 10.00 - 11.00 Uhr   | Gymnastikraum<br>St.-Florian-Str. 12 - 14                         | 10 x 60 min    | Anmeldungen über<br><a href="http://www.tsv-bulach.de">www.tsv-bulach.de</a> , Kurse                                |

## Outdoor Functional Training    Nordic Walking    Boule    Fit & Fun    Aerobic    Hip-Hop

Mit allerlei Trainingsgeräten in der Sportbox für das individuelle Programm zur Kräftigung, Stabilisierung sowie Mobilisierung für den ganzen Körper. Faszien- und Koordinationstraining, sowie Gleichgewicht werden speziell trainiert.

Das Nordic Walking, dem Ausdauertraining, ist sehr gut für Menschen mit Gelenkproblemen eignet. Mit der richtigen Technik und richtigem Stockeinsatz wird fast die komplette Muskulatur aktiviert. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Herz-Kreislaufsystem im Ausdauerbereich trainiert.

Wer beim Boule Pétanque als Mannschaft seine Boulekugeln näher bei der Zielkugel wirft und zuerst 13 Punkte erreicht, hat das Spiel gewonnen. Eine Partie für jeden in der Familie.

Bei Fit & Fun wird auch mit einem Warm Up begonnen, dann folgt ein kleines HKL-Training und später zum Workout im Stehen mit verschie-








denen Handgeräten überwechselt. Auf der Matte werden danach Rumpf, Bauch, Beine und Armmuskulatur gestärkt. Abgerundet wird mit einem Stretching oder einer Entspannung.

Ziel des Aerobictrainings ist die aktive Leistungsfähigkeit, das äußere Erscheinungsbild und die Gesundheit zu verbessern. Das Programm ist in Ausdauer und Bewegung geteilt. Verbessert werden das Herz-Kreislauf-System, die Muskelkraft und Kraftausdauer, der Abtransport von Giftstoffen (Cellulite), die Koordination und Beweglichkeit.





So wirst du zum Street-Dancer: Komme zu uns und finde Deine Trainer:innen, lerne beim Tanz von Anderen, gehe mit zu Sessions und mach die Community ausfindig.









|   |                              |   |   |                                      |  |
|---|------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
|   | Yoga*<br>Hatha               | Montag 18.15 - 19.00 Uhr<br>Dauerangebot        | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min                               | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00      |
|  | Rehabilitation<br>Krebs      | Montag 19.15 - 20.00 Uhr<br>Dauerangebot        | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |
|  | Rehabilitation<br>Krebs      | Dienstag 17.00 - 17.45 Uhr<br>Dauerangebot      | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |
|  | Rehabilitation<br>Krebs      | Donnerstag 17.00 - 17.45<br>Uhr Dauerangebot    | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |
|  | Rehabilitation<br>Krebs      | Donnerstag 18.00 - 18.45<br>Uhr Dauerangebot    | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |
|  | Rehabilitation<br>Orthopädie | Dienstag 19.00 - 19.45 Uhr<br>Dauerangebot      | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |
|  | Rehabilitation<br>Orthopädie | Donnerstag 19.00 - 19.45<br>Uhr<br>Dauerangebot | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14 | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |
|  | Rehabilitation<br>Orthopädie | Freitag 19.15 - 20.00 Uhr<br>Dauerangebot       | Gymnastikraum<br>St.-Florian-Str. 12 - 14               | 45 min, mit ärztlicher<br>Verordnung | (0721) 95 97 61 00 oder<br>Rehasport@tsv-bulach.de |



|   |   |  |  |        |  |
|---|---|--|--|--------|--|
|   | Senioren-sport 60 Plus*<br>Herren<br>Gymnastik und Spiele | Freitag 19.00 - 21.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien  | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20        | 90 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |
|  | Senioren-sport 60 Plus*<br>Damen<br>Gymnastik             | Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Gymnastikraum<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14        | 45 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |
|  | Boule*<br>Pétanque Ü 60                                   | Dienstag 18.00 Uhr<br>Dauerangebot   | Boulebahn<br>TSV Bulach<br>St.-Florian-Str. 12 - 14            |        | Boule@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Eltern- und Kind-Turnen*<br>2 - 4 Jahre                   | Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20        | 60 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |
|  | Eltern- und Kind-Turnen*<br>2 - 4 Jahre                   | Freitag 16.00 - 17.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien  | Sporthalle Anne-Frank-<br>Schule Oberreut<br>Bonhoefferstr. 12 | 90 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |
|  | Kindersport*<br>4 - 6 Jahre                               | Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle Anne-Frank-<br>Schule Oberreut<br>Bonhoefferstr. 12 | 60 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |
|  | Spiel mit Hand + Ball*<br>4 - 6 Jahre                     | Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20        | 60 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00  |



|   |                           |  |  |        |   |
|---|---------------------------|--|--|--------|---|
|   | Handball*<br>7 - 8 Jahre  | Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle Anne-Frank-<br>Schule Oberreut<br>Bonhoefferstr. 12 | 90 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Handball*<br>7 - 8 Jahre  | Freitag 17.00 - 18.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien  | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20        | 90 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Handball*<br>9 - 10 Jahre | Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien | Sporthalle Anne-Frank-<br>Schule Oberreut<br>Bonhoefferstr. 12 | 90 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |
|  | Handball*<br>9 - 10 Jahre | Freitag 17.00 - 18.30 Uhr<br>Dauerangebot, immer<br>außerhalb der Schulferien  | Sporthalle<br>Grundschule Bulach<br>Grünwinkler Str. 20        | 90 min | Info@tsv-bulach.de<br>oder (0721) 95 97 61 00 |

 **Handball 9 - 10 Jahre**
 **Handball 7 - 8 Jahre**
 **Spiel mit Hand + Ball**
 **Eltern- und Kind-Turnen**
 **Kindersport**
 **Boule**
 **Senioren-sport 60 Plus Damen, Gymnastik**
 **Senioren-sport 60 Plus Herren, Gymnastik und Spiele**

Spiel, Spaß, Gymnastik, Kräftigung, Entspannung, Geselligkeit und Ausflüge stehen bei uns für Jung & Alt auf dem Programm im Vordergrund.

## Sportangebote im Verein für jeden in der Familie

Ist doch schön, wenn Du Dir vorher ein Bild von dem Gesamtpaket machen kannst. Nicht nur textlich, sondern auch persönlich, wenn Dich schon jetzt eine Sportgruppe interessiert: Melde Dich zurvor bei uns, dann buchen wir Dir ein Probetraining. Wie wäre das für Dich? Wir sind gespannt auf Dich!

Hole Dir einen Eindruck von den Trainer:innen und/oder Therapeut:innen. Wir informiere Dich gerne über das breitgefächerte Sportangebot bei uns im Verein.






Die aktuellen Zeiten auch hinsichtlich der Schulferien findest Du mit Vorbehalt auf [www.tsv-bulach.de](http://www.tsv-bulach.de).

\* Kostenfrei im Sinne der Mitgliedschaft.

## KONTAKT UND SPORTSTÄTTEN

Turn- und Sportverein Bulach 1913 e. V.  
St.-Florian-Straße 12 - 14  
76135 Karlsruhe

Geschäftsstelle donnerstags 10.15 Uhr bis 11.45 Uhr  
(0721) 95 97 61 00, [Info@tsv-bulach.de](mailto:Info@tsv-bulach.de)

-  Gymnastikraum und Rasenanlage sowie Vereinsheim im Restaurant s'Häusle in Bulach  
St.-Florian-Straße 12 - 14
-  Sportbox auf dem Vereinsgelände in Bulach  
St.-Florian-Straße 12 - 14
-  Sportbox an der Kita im Citypark  
Hanne-Landgraf-Platz
-  Sporthalle der Grundschule in Bulach  
Grünwinkler Straße 10
-  Sporthalle der Anne-Frank-Schule in Oberreut  
Bonhoefferstraße 12