

Yoga Hatha Rehabilitation Krebs Rehabilitation Orthopädie

Beim Yoga werden Übungen durchgeführt, die das Muskelsystem kräftigen und auf die innere Organe, auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie auf die Atmung hamonisierend wirken können. Verschiedene Entspannungsmethoden können erlernt und praktische Anregungen leicht im Alltag angewendet werden.

Der TSV Bulach bietet übrigens auch Rehabilitationssport nach Krebs-erkrankungen und nach orthopädischen Erkrankungen an. Da es sich um durchgängige Rehaangebote handelt, können Interessente jederzeit in die Gruppen einsteigen.

Nach einer Krebserkrankung ist die sportliche Betätigung wichtig, da während und nach einer Krebserkrankung Sport und Bewegung zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung beitragen. Sie stärken die Gesundheit und vermitteln ein gutes Gefühl für den eigenen Körper.

Bei oder nach einer orthopädischen Erkrankung können Knochen und Gelenkschmerzen, Rücken-/Schulterverletzungen oder Arthrose durch ein gezieltes Training verbessert und stabilisiert werden.

Am Reha-Sport kann nach Verordnung (Formular 56) durch den Arzt oder der Reha-Klinik (Formular G850) teilgenommen werden. Bei positiver Prüfung und Genehmigung durch die Krankenkasse, werden die Kosten durch die Kasse übernommen.

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.

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

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.

* 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

- 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



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

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

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

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

	Senioren-sport 60 Plus* Herren Gymnastik und Spiele	Freitag 19.00 - 21.30 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Grundschule Bulach Grünwinkler Str. 20	90 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Senioren-sport 60 Plus* Damen Gymnastik	Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Gymnastikraum TSV Bulach St.-Florian-Str. 12 - 14	45 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Boule* Pétanque Ü 60	Dienstag 18.00 Uhr Dauerangebot	Boulebahn TSV Bulach St.-Florian-Str. 12 - 14		Boule@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Eltern- und Kind-Turnen* 2 - 4 Jahre	Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Grundschule Bulach Grünwinkler Str. 20	60 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Eltern- und Kind-Turnen* 2 - 4 Jahre	Freitag 16.00 - 17.30 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Anne-Frank- Schule Oberreut Bonhoefferstr. 12	90 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Kindersport* 4 - 6 Jahre	Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Anne-Frank- Schule Oberreut Bonhoefferstr. 12	60 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Spiel mit Hand + Ball* 4 - 6 Jahre	Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Grundschule Bulach Grünwinkler Str. 20	60 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Handball* 7 - 8 Jahre	Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Anne-Frank- Schule Oberreut Bonhoefferstr. 12	90 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Handball* 7 - 8 Jahre	Freitag 17.00 - 18.30 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Grundschule Bulach Grünwinkler Str. 20	90 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Handball* 9 - 10 Jahre	Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Anne-Frank- Schule Oberreut Bonhoefferstr. 12	90 min	Info@tsv-bulach.de oder (0721) 95 97 61 00
	Handball* 9 - 10 Jahre	Freitag 17.00 - 18.30 Uhr Dauerangebot, immer außerhalb der Schulferien	Sporthalle Grundschule Bulach Grünwinkler Str. 20	90 min	Info@tsv-bulach.de 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.