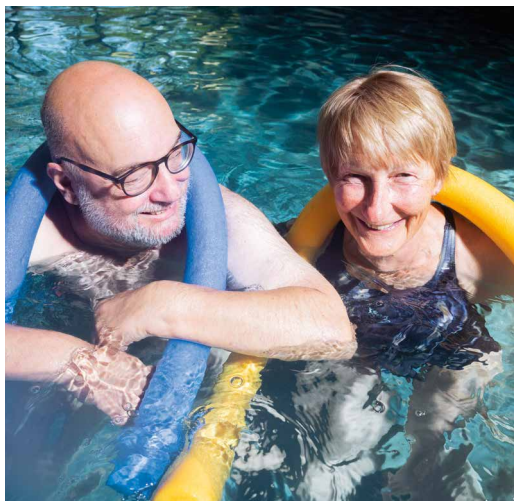


Rund um Bewegung

Für Menschen ab 60 Jahre



In Kooperation mit dem



WLSB

Württembergischer
Landessportbund e.V.

Impressum

© September 2024

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen,
Beauftragte für Seniorinnen und Senioren,
in Kooperation mit dem Württembergischen Landessportbund e.V.

Layout: Sonja Bulling Textildesign & Grafik, Tübingen

Druck: Reprint Hausdruckerei

Titelbilder: (von links nach rechts und oben nach unten)

© @gamingsmoke6891-stock.adobe.com

© Thomas Dinges

© Sabrina-stock.adobe.com

© belahoche-stock.adobe.com

© WLSB / Florian Imberger

www.tuebingen.de

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	2
Beiträge zum Thema „Fit im Alter“	
Das Projekt „Fit im Alter – Sportangebote für Ältere jeglicher Herkunft und Kultur“	3
Bewegung im Alter: Interview mit Prof. Dr. Gorden Sudeck	4
Sport und Bewegung im Sportverein – Ein Beitrag des WLSB	6
Bewegungsübungen für zu Hause – Ein Beitrag des WLSB	7
Öffentlich zugängliche Sportstätten in Tübingen	13
Boule-Plätze	13
Öffentlich zugängliche Fitness-Geräte	13
Rund-und Laufbahnen	15
Wanderwege	15
Bäder	16
Organisierte Bewegungsangebote in Tübingen	17
Der Verein „Präventionssportgruppen Tübingen e.V.“ stellt sich vor	18
Angebote der Präventionssportgruppen Tübingen e.V.	19
Angebot der Volkshochschule (vhs) Tübingen	21
Angebote in der Innenstadt	21
Angebote in der Weststadt	25
Angebote auf der Wanne und im Schönblick/ Winkelwiese	27
Angebote auf Waldhäuser Ost und dem Sand	29
Angebote in Lustnau	33
Angebote in der Südstadt	35
Angebote in Derendingen	40
Angebote in Unterjesingen	42
Angebote in Hagelloch	43
Angebote in Bebenhausen	43
Angebote in Pfrondorf	43
Angebote in Weilheim	44
Angebote in Kilchberg	45
Angebote in Bühl	46
Angebote in Hirschau	48
Angebote an sonstigen Orten	48
Beratungstelefon Sport und Gesundheit	51
Schlusswort	52

Grußwort

Liebe Tübingerinnen und Tübinger,

im Rahmen der Kommunalen Gesundheitsförderung für ältere Menschen hat das Thema Bewegungsförderung eine besondere Bedeutung.

Die Möglichkeiten zur Bewegung sind in jeder Stadt anders. Und welche Möglichkeiten gibt es in Tübingen? Das haben wir uns auch gefragt!

Deshalb haben wir diese Broschüre erstellt. Die Broschüre soll Ihnen helfen, einen Überblick über das vielfältige Bewegungsangebot in Tübingen zu bekommen. Sie finden bestimmt auch etwas in Ihrer Nähe!

Viel Spaß beim Lesen und Bewegen wünschen

Cordula Körner
Beauftragte für Seniorinnen und Senioren
bei der Universitätsstadt Tübingen

Anna Debler
Gesundheitsförderung für ältere Menschen
bei der Universitätsstadt Tübingen

Einen herzlichen Dank an alle, die bei dieser Broschüre und dem Projekt „Fit im Alter“ mitgemacht haben.

Besonderer Dank geht an:

- Madeleine Brings vom Württembergischen Landessportbund e.V.
- Dr. Michael Görke vom Stadtverband für Sport
- die Tübinger Sportvereine
- Prof. Dr. Gorden Sudeck vom Institut für Sportwissenschaften
- Prävis Tübingen e.V. und deren Mitglieder für die Fotobeiträge
- allen anderen Institutionen, die ihre Bewegungsangebote in Tübingen geteilt haben



Foto: © karelnoppe/Shutterstock.com

Das Projekt „Fit im Alter – Sportangebote für Ältere jeglicher Herkunft und Kultur“

Die vorliegende Broschüre ist Teil des Projekts „Fit im Alter – Sportangebote für Ältere jeglicher Herkunft und Kultur“. Das ein Kooperationsprojekt zwischen der Universitätsstadt Tübingen und dem Württembergischen Landessportbund e.V. (WLSB) ist.

Ein Ziel des Projektes war es, durch eine Umfrage bei Menschen ab 60 Jahren aus Tübingen, die Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf Sport- und Bewegungsangebote zu erfassen. Die Ergebnisse der Befragung können bei Madeleine Brings vom WLSB erfragt werden. Zudem finden Sie die Ergebnisse auf der Tübinger Homepage.

Als zweites Ziel des Projekts sollte eine Übersicht zu bereits bestehenden Sport- und Bewegungsangeboten in Tübingen erstellt werden. Die Ergebnisse davon finden Sie in dieser Broschüre.

Ihre Ansprechperson zum Projekt „Fit im Alter“ beim Württembergischen Landessportbund:

Madeleine Brings (sie/ihr)
Sport und Gesellschaft
Integration durch Sport

Württembergischer Landessportbund e.V.
Telefon: 0711 28077-165
Fax: 0711 28077-101
www.wlsb.de
SpOrt Stuttgart | Fritz-Walter-Weg 19 | 70372 Stuttgart



Foto: © Africa Studio/shutterstock.com

Warum ist Bewegung im Alter wichtig? – Interview mit Prof. Dr. Gorden Sudeck

Prof. Dr. Gorden Sudeck ist Sport- und Gesundheitswissenschaftler und Leiter des Arbeitsbereichs „Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport“ am Institut für Sportwissenschaft der Eberhard Karls Universität Tübingen. Im Interview beantwortet er Fragen rund um die Themen Bewegung, Sport und Gesundheit im (hohen) Alter.

Ein Interview vom Mai 2024.

Wie trägt Bewegung, insbesondere bei älteren Menschen, zur allgemeinen Gesundheit bei?

Prof. Dr. Gorden Sudeck:

Die Besonderheit von Bewegung ist die Vielfältigkeit seiner Wirkungen auf die körperliche, psychische und soziale Gesundheit. Es gibt eigentlich kein anderes „Mittel“, das ein solches Spektrum an positiven Gesundheitswirkungen aufweist und zugleich wenig Nebenwirkungen hat und im Grunde für jede/n zugänglich ist.

Es ist mittlerweile sehr gut dokumentiert, dass fast jedes körperliche Funktionssystem, vom Herz-Kreislauf-System, Immunsystem, dem Stoffwechsel über kognitive Funktionen bis hin zu positiven Wirkungen auf psychische Gesundheit und Wohlbefinden von regelmäßiger Bewegung profitieren kann. Im hohen Alter sind insbesondere der Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit, die Vorbeugung von Stürzen oder auch die positiven Effekte auf Gehirnfunktionen zu erwähnen.

Welche Art und welchen Umfang an Bewegung würden Sie mindestens empfehlen?

Prof. Dr. Gorden Sudeck:

Für Erwachsene in jedem Alter werden pro Woche etwa 2,5 Stunden Bewegung mit mindestens moderater Intensität empfohlen, d.h. dass man etwas schneller atmen muss oder leicht ins Schwitzen gerät. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen, also neben körperlichem Training und sportlichen Aktivitäten im engeren Sinne auch im Alltag z. B. wenn man zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs ist.

Empfehlenswert ist zudem, dass zweimal in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten dabei sind, die die großen Muskelgruppen des Körpers beanspruchen.

Gerade ältere Erwachsene können von einem Kräftigungs- und Koordinationstraining profitieren, bei dem z. B. das Gleichgewicht geschult wird. Es ist aber zu betonen, dass bereits geringere zeitliche Umfänge in der Woche wichtige Gesundheitsgewinne hervorbringen können und jeder Schritt bedeutsam ist, der von einem starken Bewegungsmangel wegführt.

Was sollten „Sportneulinge“ und Wiederinsteiger_innen beachten?

Prof. Dr. Gorden Sudeck:

Meine letzte Aussage gilt insbesondere für die Gruppen, die Sie ansprechen. Gerade hier kann man zu Beginn schon mit jeder halben Stunde an Bewegung mehr einen Nutzen für die körperliche, mentale und psychische Gesundheit erzielen.

Wichtig ist in dieser Phase zum einen, dass in einem höheren Alter zunächst ein Gesundheits-Check-Up sinnvoll ist. Zum anderen gilt es, die eigenen körperlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse immer besser (wieder) einschätzen zu lernen.

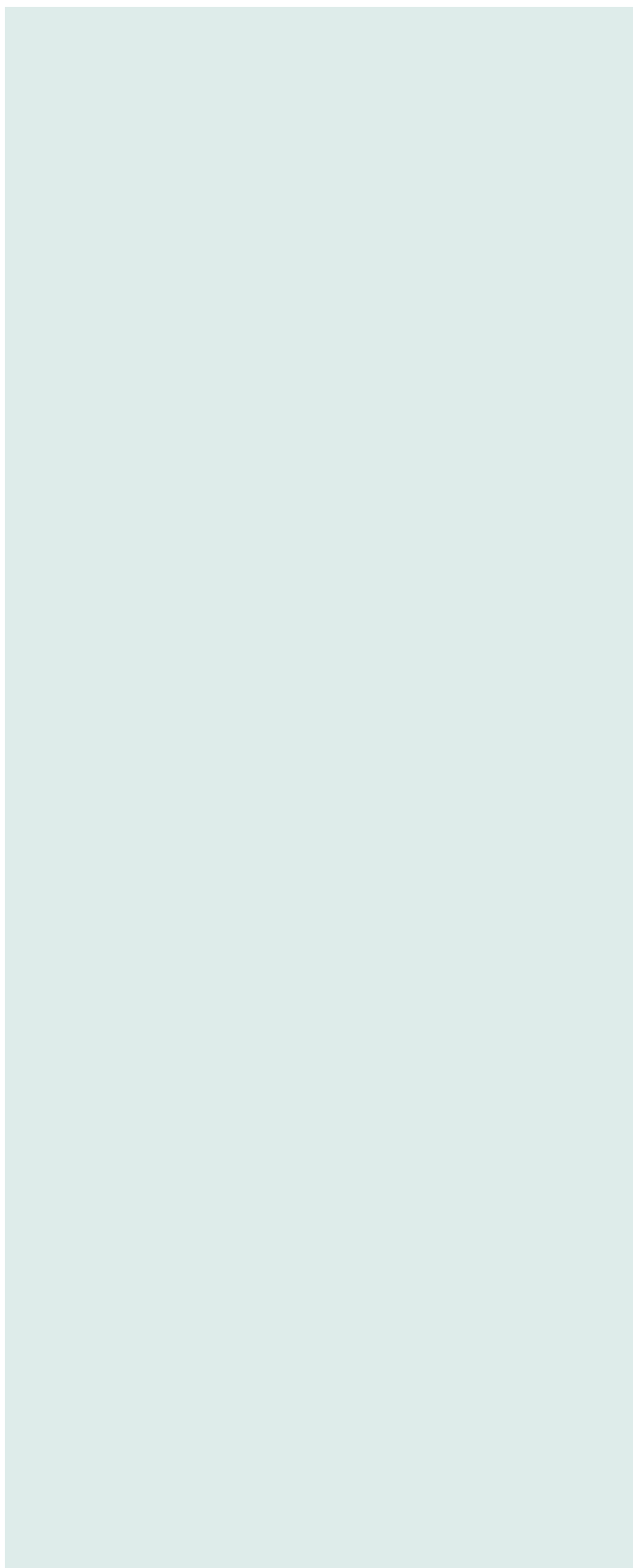
Denn nur, wenn man eine sportliche Aktivität für sich findet, die auf Dauer Freude bereitet, die man gut bewältigen kann, mit der man sich gut fühlt, und auf die man für sich selbst auch ein wenig stolz sein kann, wird man sie regelmäßig betreiben und sie in seinen Lebensalltag integrieren.

Welche weiteren Faktoren neben der Bewegung fördern aus Ihrer Sicht die Gesundheit?

Prof. Dr. Gorden Sudeck:

Bewegung ist natürlich nur ein – wenn gleich wichtiger – Baustein für die Gesundheit und ein gelingendes Älterwerden. Er ist es vor allem dann, wenn er den Menschen Sinn stiftet oder positive Erlebnisse beschert, sie sozial integriert und akzeptiert fühlen lässt, er individuell wichtige Lebensziele unterstützt und das eigene Leben bereichert, und als eine Ressource für ein gesundes, gelingendes Leben wahrgenommen werden kann.

So beschrieben können all jene Aktivitäten eines Menschen, die zu diesen Elementen des Lebens beitragen können, sehr wichtig insbesondere für das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und die Lebensqualität sein.



Sport und Bewegung im Sportverein – Ein Beitrag des WLSB

Warum Sport und Bewegung im Sportverein?

Über 5.700 Sportvereine im Land bringen Menschen auf vielfältige Art und Weise in Bewegung. Im Sportverein sind alle Menschen, unabhängig zum Beispiel ihres Alters, ihres Geschlechts, ihrer Herkunft oder ihres Fitnesslevels willkommen.

Mittels unterschiedlichster Angebote und mit Hilfe von zahlreichen qualifizierten Übungsleitenden und Trainer_innen leisten die Vereine das ganze Jahr über wertvolle Arbeit. Sie geben lokal den Rahmen sowohl für gezieltes Training als auch Raum für Begegnung.

Das erste, im März 2024 vom „Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend“ veröffentlichte Einsamkeitsbarometer zeigt, dass Personen über 75 Jahren im Längsschnitt am stärksten von Einsamkeit betroffen sind.

Außerdem wurde betont, dass Sport für zahlreiche Menschen eine immer größere Bedeutung als Form sozialer Teilhabe erlangt. Einmal mehr wird deutlich: Soziale Kontakte sind für das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit von großer Bedeutung. Sport im Sportverein fördert damit neben der körperlichen auch die soziale und psychische Gesundheit. Und wenn wir etwas gerne machen, dann bleiben wir auch langfristig dabei.

(Quelle: BMFSFJ – Einsamkeitsbarometer 2024)

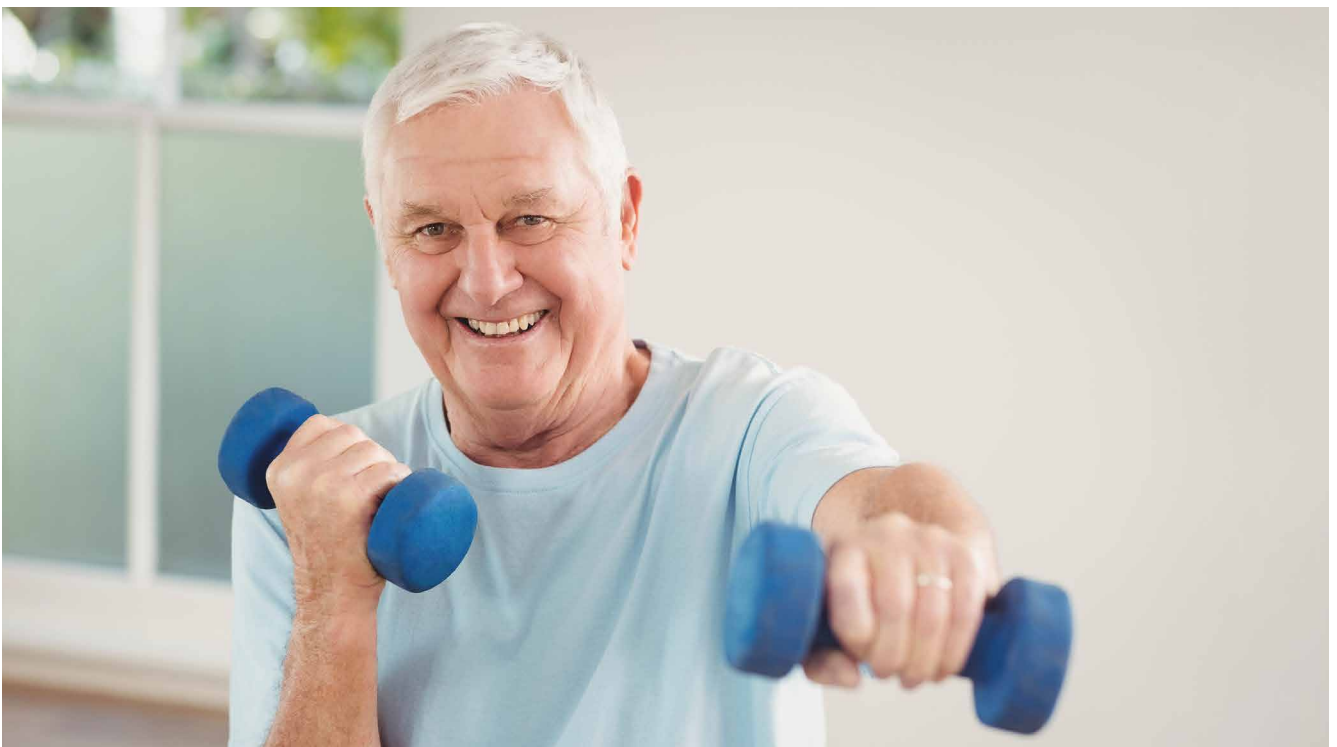


Foto: © wavebreakmedia/Shutterstock.com

Bewegungsübungen für zu Hause – Ein Beitrag des WLSB

Neben Sport im Verein ist Bewegung in den Alltag einfach zu integrieren und fördert ebenfalls die Gesundheit. Nehmen Sie statt des Fahrstuhls die Treppe, verwenden Sie anstelle des Autos das Fahrrad oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus und gehen Sie den restlichen Weg zu Fuß.

Auf den folgenden Seiten sehen Sie außerdem einfache, aber effektive Fitnessübungen, die ohne großen Aufwand zuhause umgesetzt werden können. Bei der Auswahl wurde auf die großen Muskeln sowie Rumpfmuskulatur besonderen Wert gelegt. Diese sind sowohl für die Alltagssicherheit als auch für den Stoffwechsel wichtig.

Für alle Alltagsübungen gilt, dass diese mehrmals wiederholt werden sollten. Die Anzahl der Wiederholungen sowie die dazwischenliegenden Pausen sind abhängig vom Fitnesslevel und der Übung. Bei weniger fordernden Übungen ist die Wiederholungszahl höher und die Pause kürzer.

Grober Richtwert: Die Übung 8 bis 15 Mal wiederholen, dann eine Pause von 60 bis 90 Sekunden einlegen. Das Ganze 2- bis 3-mal durchführen. Die letzten Wiederholungen dürfen gerne etwas mehr in den Muskeln zu spüren sein.

Bevor Sie loslegen, noch ein paar Hinweise:

- Festes Schuhwerk und eine Möglichkeit zum Feshalten geben Sicherheit bei der Durchführung der Übungen.
- Sollten ungewohnte Schmerzen oder ein Schwindelgefühl während der Übung auftreten, brechen Sie die Übung ab und sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Passen Sie den Schwierigkeitsgrad der Übungen an Ihr Fitnesslevel und Ihre Fähigkeiten an. Achten Sie auf eine korrekte Ausgangsstellung und richtige Übungsausführung.
- Achten Sie während des Übens auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.
- Legen Sie zwischen den Übungen Pausen ein und lockern Sie die beanspruchte Muskulatur.

Die Kniebeuge

Ausgangposition:

Schulterbreiter Stand, ganzer Fuß am Boden, Oberkörper aufrecht, Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Zehenspitzen, Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur anspannen, Schulterblätter zusammen und Richtung Gesäß ziehen.

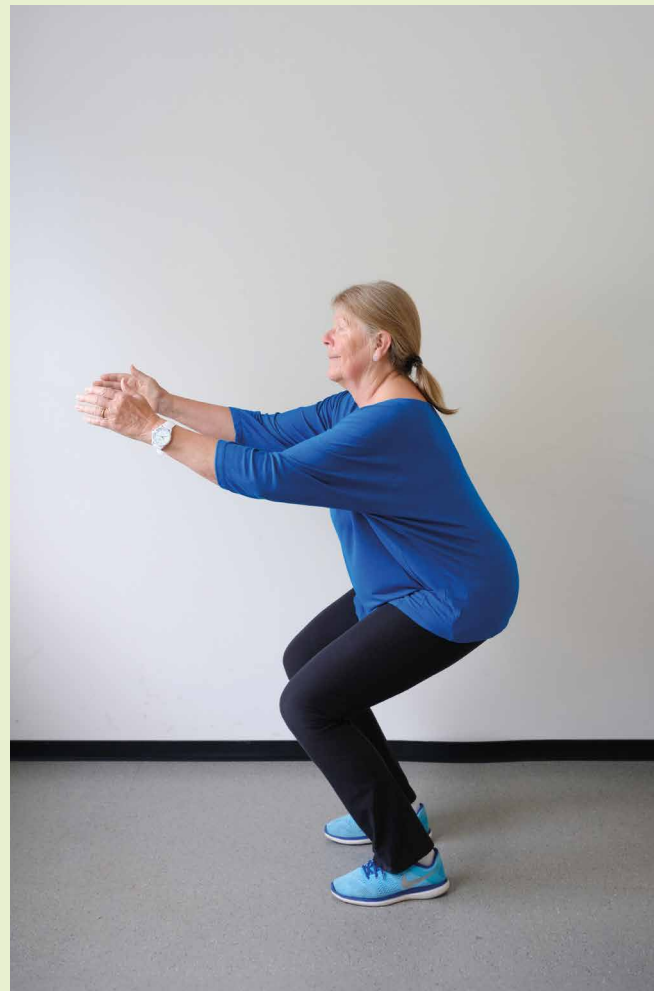
Bewegung:

Möglichst tief in die Hocke gehen (so wie die Bewegung noch sicher gehalten werden kann), das Gesäß dabei nach hinten schieben. Oberkörper aufrecht, leicht nach vorne beugen.

Hüfte und Knie wieder strecken und in den aufrechten Stand zurückkehren.

Variationen:

Aufstehen, Hinsetzen vom Stuhl, von der Bank oder Mauer aus. Kniebeuge mit seitlichem Festhalten. Geschwindigkeit variieren. Übung mit Gewicht (Tasche, gefüllte Wasserflaschen, etc.).



Fotos Kniebeuge: © Thomas Dinges



Der Liegestütz gegen die Wand

Ausgangsposition:

Mit gestreckten Armen schulterhoch an einer Wand abstützen; Hände schulterbreit, Arme leicht beugen, Beine hüftbreit, ganzer Fuß am Boden, Knie und Fußspitzen zeigen nach vorne, auf Ganzkörperspannung in Rumpf, Gesäß, Hüfte, Beine, Beckenboden achten, der ganze Körper bildet eine Linie.

Bewegung:

Arme im Ellbogen beugen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Variationen:

Handabstand variieren. Geschwindigkeit variieren. Liegestütze an einer Bank, Liegestütze am Boden. Während der Liegestütze ein Bein anheben. Planke gegen die Wand oder am Boden (selbe Ausgangsstellung wie Liegestütz, auf Unterarme stützen, ganzer Körper bildet eine gerade Linie, Position wird gehalten).



Fotos Liegestütz: © Thomas Dinges

Der Zehenspitzenstand

Ausgangsposition:

Stabile Standposition einnehmen, hüftbreite Fußstellung, Knie leicht gebeugt.

Bewegung:

Fersen maximal anheben, Knie strecken, Zehenspitzenstand kurze Zeit halten, ohne Schwung arbeiten, mehrere Wiederholungen (ca. 12 bis 15 Wiederholungen x 3 Sätze).

Variationen:

Seitliches Festhalten z. B. am Geländer, Stuhl, Wand, Partner_in etc. Auf einem Bein stehen, mit oder ohne Festhalten.

Wadenheben an einer Treppenstufe bzw. während des Treppengehens, dabei Geländer benutzen!



Fotos Zehenspitzenstand: © Thomas Dinges



Die Rumpfbeuge

Ausgangsposition:

Schulterbreiter Stand, ganzer Fuß am Boden, Oberkörper aufrecht.

Bewegung:

Oberkörper langsam Richtung Boden bewegen, dabei Wirbel für Wirbel abrollen. Die Beine bleiben gestreckt.

Hände so weit wie möglich nach unten gleiten lassen und diese Position einige Sekunden halten. Dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Variationen:

Bei Problemen mit dem Gleichgewicht mit einer Hand abstützen.



Fotos Rumpfbeuge: © Thomas Dinges

Das Alphabet mit Armen

Ausgangsposition:

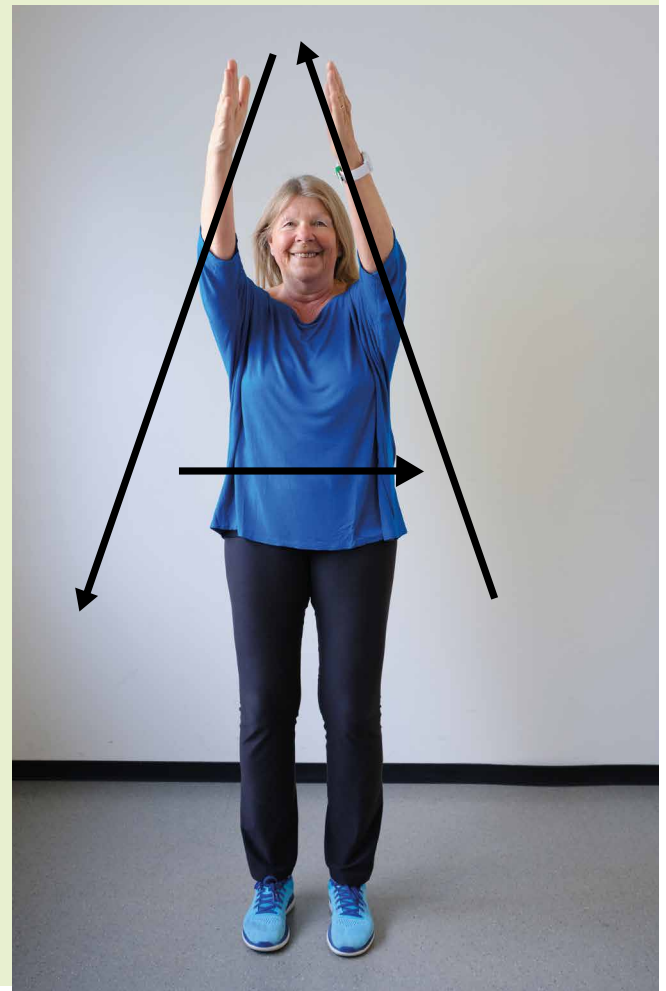
Im Stand, Beine hüftbreit, in den Knien leicht gebeugt, Oberkörper gerade, Schulterblätter zusammen und Richtung Gesäß ziehen, Bauch-, Gesäß- und Rücken anspannen, Arme ausstrecken.

Bewegung:

Mit beiden Armen parallel die Buchstaben von A-Z schreiben, dabei die Körperhaltung weitgehend stabil halten.

Variationen:

Größe der Buchstaben verändern. Geschwindigkeit reduzieren. Ganze Namen schreiben, Wörter / mehrere Sätze schreiben. Flaschen, Gewichte, etc. als zusätzliche Gewichte verwenden.



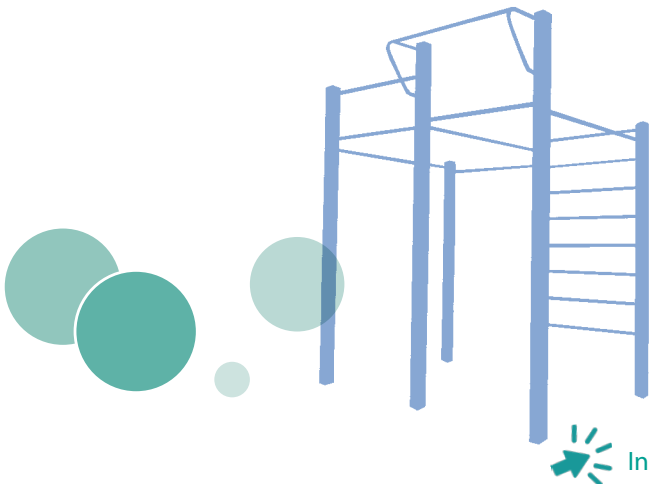
Fotos Alphabet mit Armen: © Thomas Dinges

Öffentlich zugängliche Sportstätten in Tübingen

In Tübingen gibt es viele öffentlich zugängliche Sportstätten. Dort gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, sich zu bewegen. Ein paar Ideen und Orte finden Sie hier:

Boule-Plätze:

- Platanenallee, an der Eberhardsbrücke, Tübingen Innenstadt
- Alexanderpark, Alexanderstraße, Tübingen Südstadt
- Französischer Platz, Französisches Viertel, Tübingen Südstadt
- Lorettoplatz, Katharinenstraße, Tübingen Südstadt
- Anläge, zwischen der Westbahnhofstraße und der Max-Eyth-Straße, Tübingen Weststadt
- Ursrainer Ring, Beckmannweg, Tübingen Wanne
- Pappelwiese, WHO
- Magazinplatz, Derendingen
- Nähe Kusterdinger Straße am Neckar, Lustnau
- auf der Outdoor-Fitness Fläche des SV Weilheim
- beim TSV Hagelloch, direkt neben der Vereinsgaststätte
- beim SG Kilchberg, Tübingen Kilchberg



Öffentlich zugängliche Fitness-Geräte:

Anläge in der Tübinger Weststadt

zwischen der Westbahnhofstraße und der Max-Eyth-Straße. Auf dieser Grünfläche befinden sich verschiedene Geräte. Sie können hier mit Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren.



Foto: © Thomas Dinges

3-in-One Bewegungspark

3-in-One-Bewegungspark ist in der Lindenallee Tübingen. Ein Teil des 3-in-One-Bewegungsparks besteht aus verschiedenen Stangen als Trainingsgeräte. Auch hier können Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren. Hier treffen Sie viele junge Menschen.



Foto: © Thomas Dinges

Aktiv- und Bewegungsfläche Holderfeld

Im Mai 2024 wurde in WHO auf dem Holderfeld eine Aktiv- und Bewegungsfläche eröffnet. Hier kann man verschiedene Bewegungsübungen machen. Es gibt eine Tafel mit Beispielübungen.



Foto: © Thomas Dinges

Bewegungsparcours neben dem Pauline-Krone-Heim

Neben dem Pauline-Krone-Heim, Wilhelmstr. 85, ist ein generationsübergreifender Bewegungsparcours mit zehn Geräten. Für jedes Gerät gibt es eine Tafel, auf der die Bewegungsübungen beschrieben sind.



Foto: © Thomas Dinges

Calisthenics Park Lustnau

Dieser kleine Bewegungspark befindet sich in der Nürtinger Straße. Hier können Sie Übungen mit Ihrem eigenen Körpergewicht machen. Zum Beispiel Klimmzüge oder Übungen, um Ihre Bauchmuskeln zu stärken.

Outdoor-Fitness des SV Weilheim

Die Anlage befindet sich bei den Sportplätzen zwischen Landgraben und Holzweg. Seit 2023 gibt es hier zehn Outdoor-Fitnessgeräte und vier Outdoor-Kraftgeräte. Außerdem gibt es eine Bodenfläche zum Trainieren und eine Tischtennisplatte.

Trimm-Dich-Pfad vom Sand zum Holderfeld

Dieser Pfad besteht schon seit einigen Jahren. Einzelne Stationen können aber noch genutzt werden. An der Fitnessstation Sand gibt es zum Beispiel die Möglichkeit, sich zu dehnen. Wenn man weiter in den Wald läuft, kommt man zu einem Sportgerüst aus Metall, an dem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden kann.

Bewegungsparcours Hagelloch

Der Bewegungsparcours befindet sich im Wald, Ausgangspunkt: Ecke Walhau/ Panoramastraße.

Einzelne öffentliche Fitnessgeräte

- Zwischen Kilchberg und Bühl
- An der Steinlach, zwischen der Huberstraße und Memmingerstraße

Tafeln mit Beispielübungen sind vorhanden.

Rund- und Laufbahnen:

- Turn- und Sportverein
Lustnau 1888 e.V.
Bismarckstraße 144
Rundbahn, 400 Meter, 4-bahnig
- SG Kilchberg
Finnenlaufbahn
- Geschwister-Scholl-Schule
Tübingen, Berliner Ring 33
Laufbahn, 100 Meter, 4-bahnig
- Turnverein Derendingen 1900 e.V.
Gartenstadt 1
Laufbahn, 100 Meter, 4-bahnig
- Feuerhüggle
Laufbahn, 75 Meter, 4-bahnig
- SV Weilheim
Wilsonstraße 70
Laufbahn, 100 Meter, 4-bahnig
- Turn- und Sportverein
Hirschau 1923 e.V.
Kingersheimer Straße 55
Laufbahn, 100 Meter, 4-bahnig
- Sportverein Unterjesingen 1923 e.V.
Wiesweg 1 Laufbahn
75 Meter, 4-bahnig
- Turn- und Sportverein
Hagelloch 1913 e.V.
Viehtorstraße 18
Laufbahn, 100 Meter, 4-bahnig

Wanderwege:

- Der Tübinger Höhenweg beginnt in Hagelloch am Parkplatz Bogentor; von dort können Sie beispielsweise bis nach Lustnau wandern (ca. 2 km)
- Wanderungen vom Wanderparkplatz Bebenhausen, direkt am Kloster Bebenhausen; von hier aus sind beispielsweise drei Wanderungen ausgeschildert:
die Jordan-Runde (ca. 3,4 km)
die Mörike Ruhe-Runde (ca. 5,2 km)
und die Fohlenweiden-Runde (ca. 5,5 km)
- Beginnend am Heuberger Tor können Sie auf dem Brunnenweg wandern (ca. 3,8 km)
- Vom Friedhof Unterjesingen aus, auf dem Unterjesinger Wengertwegle (ca. 6 km)
- Vom Parkplatz Hirschau Friedhof aus, auf den Hirschauer Spitzbergwegle (ca. 6,3 km)

Eine barrierearme Wanderstrecke finden Sie beispielsweise vom Parkplatz Bogentor zum Parkplatz Heuberger Tor (ca. 3,3 km) oder vom Parkplatz Heuberger Tor über das Millionenstraße zum Hölzles Tor zurück zum Parkplatz Heuberger Tor (ca. 2,4 km).

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Website des Naturpark Schönbuch.
www.naturpark-schoenbuch.de



Kennen Sie schon die vielen Wanderwege in und um Tübingen? Falls nicht, hier ein paar Ideen, wo Sie mit Ihrer Wanderung beginnen können.

Bäder

Hallenbad Nord

Berliner Ring 3
72076 Tübingen

Öffnungszeiten:

Montag: 6 bis 7.45 Uhr
14.30 bis 21.30 Uhr

Dienstag: 6 bis 7.45 Uhr

Mittwoch: 6 bis 7.45 Uhr
13.15 bis 21.30 Uhr

Donnerstag: 6 bis 7.45 Uhr

Freitag: 6 bis 21.30 Uhr
Warmbadetag

Samstag: 6 bis 20 Uhr
Warmbadetag

Sonntag: 8 bis 19 Uhr

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Haltestelle „Ahornweg“

Ausstattung:

25-Meter-Becken, Lehrschwimmbecken, Kinderplanschbereich, Wellnessbereich, Schwimmbadlift, Energie-Erlebnis-Dusche

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Haltestelle „Neckarbrücke“ oder „Hauptbahnhof“

Ausstattung:

25-Meter-Becken, Massagedüsen

Freibad Tübingen

Freibad 1
72072 Tübingen

Saisonbeginn: ca. Anfang Mai
Saisonende: ca. Mitte September

Öffnungszeiten:

Die Öffnungs- und Schließzeiten des Freibads passen sich im Laufe der Saison bis zum Saisonende stufenweise an.

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Haltestelle „Freibad“.

Ausstattung:

50-Meter-Becken, Sprungbereich, Nichtschwimmerbecken, Kinderbereich, Liegewiese, Rutsche, Wasserpilz, Wasserfall, Massagedüsen, Barfußpfad, Trimm-Dich-Geräte, Tischtennis und Tischkicker

Uhlandbad

Karlstr. 2
72072 Tübingen

Öffnungszeiten:

Montag: 6 bis 7.45 Uhr

Dienstag: 6 bis 21.30 Uhr
Warmbadetag

Mittwoch: 6 bis 7.45 Uhr

Donnerstag: 6 bis 7.45 Uhr
14 bis 21.30 Uhr

Freitag: 6 bis 21.30 Uhr
14 bis 21.30 Uhr

Samstag: 8 bis 20 Uhr
Warmbadetag

Sonntag: 8 bis 14 Uhr



Foto: © WLSB / Florian Imberger

Organisierte Bewegungsangebote in Tübingen

Bei einer Befragung von Menschen ab 60 Jahren aus Tübingen wurde deutlich, dass die Entfernung zu einem Bewegungsangebot ein wichtiges Kriterium ist, um am Angebot teilzunehmen.

Deshalb sind die organisierten Angebote nach Stadtteilen und Teilorten sortiert.

Durch die Zuordnung können Sie schneller einschätzen, welche Angebote in Ihrer Nähe sind. Die schöne Nachricht ist: Für jeden Stadtteil und Teilort gibt es Bewegungsangebote für Menschen ab 60 Jahren zu finden!

Sie finden für jedes Angebot auch Informationen zu:


- dem genauen Zeitpunkt
- der benötigten Kleidung/Utensilien
- dem genauen Ort
- den Kosten
- dem Anbieter
- den Kontaktmöglichkeiten
- der eventuellen Bezuschussung durch die Krankenkassen.

Um einschätzen zu können, welches Angebot für Sie passend ist, sind die Angebote in verschiedene Stufen eingeteilt.

Daran können Sie erkennen, welche körperlichen Voraussetzungen erfüllt werden sollten, damit das Angebot für Sie passt und Spaß macht.

Folgende Symbole haben wir zur Übersichtlichkeit verwendet:

- ① Kaum Bewegung im zurückliegenden Jahr als Voraussetzung
- ② Regelmäßige moderate Bewegung im zurückliegenden Jahr als Voraussetzung (zum Beispiel Spazieren gehen, kurze Strecken Fahrrad fahren)
- ③ Regelmäßige Bewegung und Sport im zurückliegenden Jahr als Voraussetzung (zum Beispiel Wanderungen, Fahrradtouren, Besuch von Sportkursen)

Besteht die Möglichkeit, dass das Angebot von der Krankenkasse bezuschusst wird, finden Sie hinter dem Angebotsnamen folgendes Symbol: 

Die Liste der Bewegungsangebote in Tübingen ist durch eine Befragung von Vereinen und Institutionen entstanden. In dieser Broschüre finden Sie nur die Angebote, die im vorgegebenen Zeitrahmen rückgemeldet wurden. Deshalb ist diese Liste nicht vollständig. Sie kann aber einen ersten Eindruck über die vielfältigen Bewegungsangebote für Menschen ab 60 Jahren geben.



Foto: © Sabrina-stock.adobe.com

Der Verein „Präventionssportgruppen Tübingen e.V.“ stellt sich vor

Die Präventionssportgruppen, kurz „Prävis“ genannt, sind ein im Jahr 1990 gegründeter, gemeinnütziger Verein in Lustnau.

Der Zweck des Vereins ist die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ziel ist es, die Menschen an ein gesundheitsbewusstes Verhalten heranzuführen.

Momentan zählt der Verein über 2.000 Mitglieder und Angebote in über 80 Gruppen für Teilnehmende von 3 bis 99 Jahren.

Prävis bietet Gesundheitssport in Gruppen an, um Risikofaktoren für eine Herzerkrankung zu senken. Hierzu gehören Walking- und Laufkurse kombiniert mit Ausgleichs- oder Fitness-Gymnastik in der vereinseigenen Sport- oder Gymnastikhalle.

Ein weiteres Angebot richtet sich an Menschen mit orthopädischen Problemen in den Bereichen Hüfte, Knie und Rücken.

Bei den Rehasportkursen gibt es zudem die Möglichkeit einer Kostenübernahme der Kursgebühren durch die Krankenkasse.

Für Menschen ab 60 Jahren bieten sich vielfältige Bewegungsmöglichkeiten auf unterschiedlichem Niveau. Sehr beliebt sind die Gruppe „Sanfte Senioren“, die „Seniorenfitness“, aber auch die „Sturzprophylaxe“.

Mit regelmäßiger Bewegung in der Gruppe unter qualifizierter Anleitung der Übungsleitenden wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Außerdem kann Bewegung zum Erhalt der Selbstständigkeit im Haushalt und Alltag beitragen.

Die Teilnehmenden treffen sich in fröhlicher Runde und pflegen ihre Muskeln, die Gelenke und den Geist. Immer nach dem Motto: „Gymnastik ist ein kleiner Jungbrunnen!“

Senior_innen, die über die Gymnastikangebote hinaus ihre Muskulatur kräftigen möchten, können mit Unterstützung im vereinseigenen Kraftraum trainieren. Ein weiteres Angebot ist das täglich die Ausdauer stärkendes Walking / Nordic Walking im Freien. Neben der Bewegung steht das soziale Miteinander im Vordergrund.

Zum Beispiel findet jedes Jahr unser beliebtes Sommerfest statt. Aber auch regelmäßige E-Bike-Ausfahrten stehen im Veranstaltungskalender, sowie im Winter Langlaufen oder Winterwanderungen. Es gibt auch Gruppen, die gemeinsame Ausflüge wie z. B. eine Stocherkahnfahrt organisieren.

Der Verein steht allen Menschen offen, die für sich und ihre Gesundheit aktiv werden wollen, unabhängig von Konfession, nationaler Identität oder sozialer Herkunft.

Interessierte können sich telefonisch zu den Bürozeiten an die Geschäftsstelle (Mara Hliva, Frederic Suppanz und Christel Trautwein-Bosch) wenden oder eine E-Mail schreiben.

Nach persönlicher Beratung laden wir Sie gerne zu einem Schnuppertraining ein, damit das passende Angebot gefunden werden kann.

Wir freuen uns auf Sie!

Angebote der Präventionssportgruppen Tübingen e.V.

Bis auf einige Ausnahmen (z. B. Yoga, Yogilates, Pilates) werden die Angebote über eine Rehasport-Verordnung von der Krankenkasse anerkannt/bezuschusst.

Viele Kurse finden auf einer Gymnastikmatte am Boden statt.

Schnuppern ist nach Voranmeldung möglich. Dazu bitte Kontaktmöglichkeiten nutzen.

Wo: Sporthalle oder Gymnastikraum, Bismarckstraße 142

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag: 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: je nach Angebot

Fitnesslevel: je nach Angebot: ① ② ③

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 07071 9489-633

E-Mail: praevis-tuebingen@web.de

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag: 16 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 11 bis 13 Uhr



Foto © Thomas Dinges

Bürozeiten Präventionssportgruppen e.V.:

Dienstag: 16 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 11 bis 13 Uhr

Adresse:

Bismarckstraße 142, 72072 Tübingen

www.praevensionssport-tuebingen.de

Telefon: 07071 9489-633

E-Mail: praevis-tuebingen@web.de

Montag

- 8 bis 9 Uhr: Ausgleichsgymnastik;
Fit in den Tag
- 9 bis 10 Uhr: Ausgleichsgymnastik
- 10 bis 11 Uhr: Hüftsport; Osteoporose
- 11 bis 12 Uhr: Hüftsport
- 15 bis 16 Uhr: Kniesport
- 16 bis 17 Uhr: Kniesport
- 17 bis 18 Uhr: Kniesport
- 18 bis 19 Uhr: Rückenfit; Schulter/Rücken/
Nacken
- 19 bis 20 Uhr: Fitness; Pilates

Dienstag

- 8 bis 9 Uhr: Schulter/Nacken spezial
- 9 bis 10 Uhr: Sport bei Schlaganfall;
Sport nach Krebs
- 10 bis 11 Uhr: sanfte Gymnastik Senioren;
Diabetes
- 11 bis 12 Uhr: Gleichgewicht/Schwindel;
Yoga mit Pilates
- 12 bis 13 Uhr: Sport nach Krebs; Yoga
- 17 bis 18 Uhr: Rückenfit
- 18 bis 19 Uhr: Sport nach Krebs
- 19 bis 20 Uhr: Hüftsport

Mittwoch

- 8 bis 9 Uhr: Fitness; Hüftsport
- 9 bis 10 Uhr: Fitness; Hüftsport
- 10 bis 11 Uhr: Hüftsport
- 11 bis 12 Uhr: Lungensport; Hüftsport
- 12 bis 13 Uhr: Qigong
- 14 bis 15 Uhr: Coretraining stabile Mitte
- 15 bis 16 Uhr: Diabetes
- 16 bis 17 Uhr: Rücken sanft; Hüftsport

- 17 bis 18 Uhr: Rückenfit; Hüftsport
- 18 bis 19 Uhr: Fitness; Yoga
- 19 bis 20 Uhr: functional fitness
- 20 bis 21 Uhr: Badminton
- 21 bis 22 Uhr: Badminton

Donnerstag

- 8 bis 9 Uhr: HWS spezial
- 9 bis 10 Uhr: Sport nach Schlaganfall;
Kniesport
- 10 bis 11 Uhr: Hüftsport; Kniesport
- 11 bis 12 Uhr: Hüftsport; Kniesport
- 17 bis 18 Uhr: Hüftsport
- 18 bis 19 Uhr: Volleyball; Zirkeltraining
- 19 bis 20 Uhr: Volleyball

Freitag

- 8 bis 9 Uhr: Sport nach Krebs;
Hüftsport
- 9 bis 10 Uhr: Sport nach Krebs; Yoga
- 10 bis 11 Uhr: HWS spezial; Rückenfit
- 11 bis 12 Uhr: Lungensport; Pilates
- 12 bis 13 Uhr: Qigong
- 13 bis 14 Uhr: Kniesport
- 14 bis 15 Uhr: Tischtennis
- 15 bis 16 Uhr: Tischtennis
- 17 bis 18 Uhr: Rückenfit
- 18 bis 19 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19 bis 20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 20 bis 21 Uhr: Basketball
- 21 bis 22 Uhr: Basketball

Angebot der Volkshochschule (vhs) Tübingen

Die Volkshochschule Tübingen bietet älteren Menschen im Gesundheitsbereich eine breite Auswahl an Bewegungsmöglichkeiten. Dazu zählen unter anderem Kurse im Tanzbereich, Yoga, Gymnastik, Rückentraining, Aquafitness und Sturzprophylaxe. Diese Kurse stehen das ganze Jahr im Programm und werden von Semester zu Semester fortgeführt.

Wo: je nach Kurs in der vhs Tübingen, Katharinenstr. 18, oder an anderen Orten in der Stadt

Fitnesslevel: ① ② ③

Kontaktmöglichkeiten: Karen Trumpp, Fachbereichsleiterin Gesundheit
Telefon: 07071 5603-38
E-Mail: gesundheit@vhs-tuebingen.de

in der Innenstadt

Schach-Spielenachmittag

Wann: Montag von 14 bis 18 Uhr

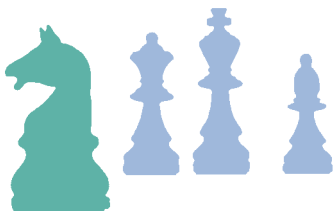
Wo: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: keine

Angebot von: Schachklub Bebenhausen 1992 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Rudolf Bräuning,
Telefon: 07071 9801-266
E-Mail: RuBraeuning@gmail.com



Ausgleichsgymnastik

Kräftigungs- und Koordinations-Gymnastik mit Musik in der Halle

Wann: Montag von 18 bis 19 Uhr

Wo: Wildermuth-Sporthalle

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Trainingskleidung, Hallensportschuhe



Gesundheitssport „Fünf Esslinger“ und „Smovey Ringe“

Wann: Dienstag von 9 bis 10 Uhr und von 10 bis 11 Uhr

Wo: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9

Kosten: 65 Euro pro 10 x

Benötigte Kleidung/Utensilien: Gymnastikhose, Turnschuhe, Matte (falls vorhanden)

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Bitte im Büro melden
Bürozeiten Mo–Mi und Fr 11–12 Uhr
Telefon: 07071 22688 oder AB 07071 552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de

Rückenschule-Rückenfit

Kräftigungs- und Koordinations-Gymnastik mit Musik in der Halle

Wann: Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Wo: Fitnessraum BG-Verkehr, Europaplatz 2

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Trainingskleidung, Hallensportschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Post-SV Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Christine Schmid, E-Mail: fitness@post-sv-tuebingen.de

Gesund und aktiv älter werden

Für Menschen ab 50 Jahren lädt die Universitätsstadt Tübingen gemeinsam mit dem Stadt seniorenrat und dem Stadtverband für Sport zum offenen Bewegungsangebot ein.

Verschiedene Vereine und Einrichtungen bieten den kostenlosen Sport an: im Sommer im Freien, im Winter in einer Halle. Es ist keine Anmeldung nötig.

Das offene Bewegungsprogramm findet im Rahmen des Projektes „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Einfache Übungen für jede Altersstufe.

Wann: April-November am Dienstag und Freitag von 10 bis 10.45 Uhr, außer an Feiertagen und in den Sommerferien

Wo: Alter Botanischer Garten, Eingang Unterführung Nonnenhaus

Kosten: kostenlos

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Universitätsstadt Tübingen, FAB Schule und Sport

Kontaktmöglichkeiten: Verena Motteler, Telefon: 07071 204-1303

E-Mail: Verena.Motteler@tuebingen.de

Frank Ehmann, Telefon: 07071 204-1603

E-Mail: Frank.Ehmann@tuebingen.de

Tanzimprovisation 60+

Wann: Dienstag von 13 bis 14 Uhr

Wo: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9

Kosten: 8 bis 10 Euro pro Termin, je nach Selbsteinschätzung

Benötigte Kleidung/Utensilien: Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen

Fitnesslevel: ② ③

Angebot von: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Bitte im Büro melden Bürozeiten Mo bis Mi und Fr 11 bis 12 Uhr Telefon: 07071 22688 oder AB 07071 552042 E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de

Yoga

Wann: Dienstag von 17.15 bis 18.15 Uhr und von 18.15 bis 19.15 Uhr; Mittwoch von 18 bis 19.30 Uhr

Wo: Psychiatrie Gymnastikraum Osianderstr. 24

Kosten: Kostenübernahme durch Krankenkasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de

Offenes Tanzen

Tanzen macht Spaß, trainiert das Gedächtnis und bringt Menschen zueinander. In fröhlicher Runde tanzen wir Tänze aus aller Welt, von beschwingt bis besinnlich ist alles dabei. Wir sind ein offener Kreis.

Kommt gerne vorbei! Vorkenntnisse und Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Wann: Dienstag von 19.30 bis 21 Uhr, 1x pro Monat; aktuelle Termine auf der Website von St. Johannes

Wo: Gemeindezentrum St. Johannes, Bachgasse 5

Kosten: Spendenbasis

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Katholische Kirchengemeinde St. Johannes

Kontaktmöglichkeiten: Anja von Richthofen, Telefon: 01573 3150873
E-Mail: anjavonrichthofen@web.de

Boule spielen

Wann: Mittwoch um 14.30 Uhr, bei schönem Wetter

Wo: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bouleketten (können im Hirsch für eine Schnupperphase ausgeliehen werden)

Fitnesslevel: ①②③

Angebot von: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Bitte im Büro melden
Bürozeiten Mo–Mi und Fr 11 bis 12 Uhr
Tel.: 07071 22688 oder AB 07071 552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de

Tanzen

Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop; für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit – auch bei Gelenkproblemen

Wann: Mittwoch um 18 bis 19 Uhr

Wo: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9

Kosten: 35 Euro pro 5x

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Fitnesslevel: ②③

Angebot von: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Bitte im Büro melden
Bürozeiten Mo–Mi und Fr 11–12 Uhr
Telefon: 07071 22688 oder AB 07071 552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de



Yoga

Bewusstes Bewegen und Entspannen

Wann: Donnerstag von 11.30 bis 12.30 Uhr

Wo: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V., Hirschgasse 9

Kosten: 90 Euro pro 10x

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Bitte im Büro melden

Bürozeiten Mo–Mi und Fr 11–12 Uhr

Telefon: 07071 22688 oder AB 07071 552042

E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de

Club AGILANDO 50plus

Der Club AGILANDO 50plus ist eine Kombination aus gesundheitsfördernder und tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Party- und Gesellschaftstänzen. Es werden unter anderem bekannte Paartänze und deren typische Figuren in Gruppenanordnung ohne Partner unterrichtet.

Daher dient der Kurs ideal für alle die mal wieder tanzen möchten aber keinen passenden Tanzpartner haben.

Eine Schnupperstunde kann kostenlos besucht werden.

Wann: Donnerstag von 18 bis 19 Uhr

Wo: Tanzschule Olaf S., Europaplatz 5

Kosten: 39 Euro pro Monat

Benötigte Kleidung/Utensilien: saubere und bequeme Schuhe, etwas zu Trinken

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: ADTV Tanzschule Olaf S.

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 07071 367-252

E-Mail: info@olaf-s.de

Kräftigung/Koordination

Kräftigungs- und Koordinations-Gymnastik mit Musik in der Halle

Wann: Donnerstag von 18 bis 19 Uhr

Wo: Wildermuth-Sporthalle

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Trainingskleidung, Hallensportschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Post-SV Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Christine Schmid, E-Mail: fitness@post-sv-tuebingen.de



Schach-Spieleabend

Wann: Freitag von 18 bis 22 Uhr

Wo: Hirsch Begegnungsstätte, Hirschgasse 9

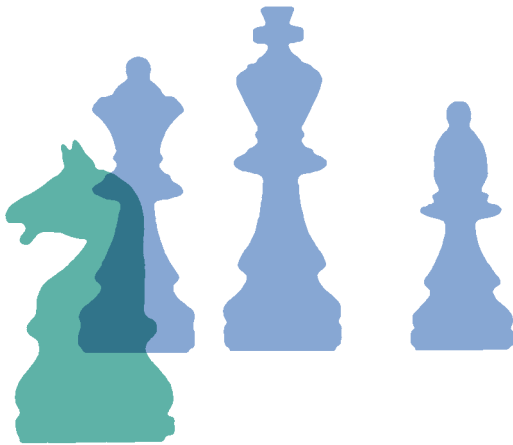
Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: keine

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Schachklub Bebenhausen 1992 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Rudolf Bräuning,
Telefon: 07071 9801266
E-Mail: RuBraeuning@gmail.com



Seniorenschwimmen

Schwimmen ohne Anleitung: Jedermannschwimmen für unsere älteren Vereinsmitglieder, um Kontakte zu pflegen, die Gesundheit zu erhalten und ganz allgemein das Wohlbefinden zu stärken.

Wann: Freitag von 20 bis 21 Uhr

Wo: Uhlandbad

Kosten: Vereinsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimmkleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Petra Ruff,
Tübinger Schwimmverein e.V.
vorstand@tuebinger-schwimmverein.de

Erwachsenenschwimmen

Wo: Uhlandbad

Kosten: Mitgliedsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimmkleidung

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Petra Ruff,
Tübinger Schwimmverein e.V.
E-mail:vorstand@tuebinger-schwimmverein.de

Angebote in der Weststadt

TSG-Gymnastik

Dieses Angebot berücksichtigt alle Aspekte sportlicher Betätigung: Kräftigung für einen gesunden Körper, Ausdauer für ein starkes Herz, Koordination für den Kopf, Gleichgewicht sowie Beweglichkeit für einen entspannten Körper und Geist.

Wann: Montag von 19 bis 20 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Hermann-Hepper-Turnhalle

Kosten: 15 Euro pro Monat

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportliche Kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: TSG Tübingen 1845 e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Oliver Lapaczinski,
(Sportlicher Leiter)
E-Mail: sport@tsg-tuebingen.de

Morgenspaziergang mit Hunden

Wir gehen ins Ammertal!

Wann: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag um 7.30 Uhr, in Ferien/an Feiertagen nach Absprache

Wo: Treffpunkt ist vor Haus, Sindelfinger Str. 41

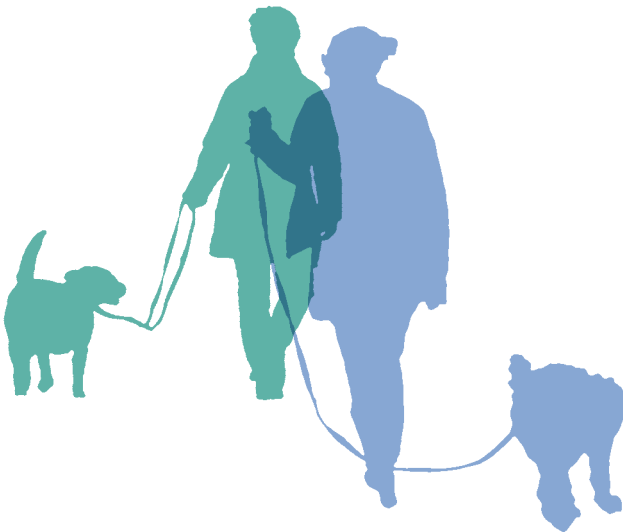
Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Der Witterung angepasste Kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Nachbarschaftsnetz Äußere Weststadt

Kontaktmöglichkeiten: Sabine Rumpel, Email: Nachbarschaftsnetz.west@gmail.com



Gesund und aktiv älter werden

Für Menschen ab 50 Jahren lädt die Universitätsstadt Tübingen gemeinsam mit dem Stadtseniorenrat und dem Stadtverband für Sport zum offenen Bewegungsangebot ein.

Verschiedene Vereine und Einrichtungen bieten den kostenlosen Sport an: im Sommer im Freien, im Winter in einer Halle. Es ist keine Anmeldung nötig.

Das offene Bewegungsprogramm findet im Rahmen des Projektes „Gesund und aktiv älter werden“ statt. Einfache Übungen für jede Altersstufe.

Wann: Januar bis Ende März am Dienstag 10 bis 10.45 Uhr, außer an Feiertagen

Wo: Hermann-Hepper-Halle

Kosten: kostenlos

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Universitätsstadt Tübingen, FAB Schule und Sport

Kontaktmöglichkeiten: Verena Motteler, Telefon: 07071 204-1303
E-Mail: Verena.Motteler@tuebingen.de

Frank Ehmann,
Telefon: 07071 204-1603
E-Mail: Frank.Ehmann@tuebingen.de

Seniorengymnastik

Wann: Dienstag von 10 bis 11 Uhr

Wo: Christiane-von-Kölle-Stift, Gösstr. 18

Kosten: 2,50 bis 3,00 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle, Telefon: 07071 7000-26
E-mail: U.Stoeckle@drk-tuebingen.de
Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Bewegt in den Abend

Menschen jeden Alters treffen sich, um sich unter Anleitung gemeinsam zu bewegen.

Wann: Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr

Wo: Schulhof Grundschule im Aischbach

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme, ggf. auch wasserfeste Kleidung, gut gedämpfte Sportschuhe, da auf gepflastertem Boden trainiert wird.

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Nachbarschaftsnetz Äußere Weststadt

Kontaktmöglichkeiten: Sabine Rumpel,
E-mail: Nachbarschaftsnetz.west@gmail.com

TSG-Gesundheitssport

Wann: wöchentlich über 30 Gesundheitsangebote – nicht in den Schulferien

Wo: in verschiedenen städtischen Hallen und im Ehrmann-Sportzentrum

Kosten: 15 bis 28 Euro pro Monat

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: TSG Tübingen 1845 e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Oliver Lapaczinski,
(Sportlicher Leiter)
E-Mail: sport@tsg-tuebingen.de

Silver Ballet (60+) & Golden Ballet (70+)

Tanzen und Bewegung können einen großen Teil dazu beitragen, unsere Lebensqualität zu steigern und bringen gleichzeitig einige gesundheitliche Vorteile für unseren Körper mit sich.

Der Unterricht beginnt im Sitzen mit dem sanften Aufwärmen der äußeren Gliedmaßen. Angepasst an die körperlichen Gegebenheiten werden leichte Tanz-/Ballettbewegungen erlernt.

Wann: 1x pro Woche für 75 Minuten

Wo: Handwerkerpark 7 und 9

Kosten: Vertrag mit 59 Euro pro Monat

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Go Dance – Schule für klassischen und modernen Tanz

Kontaktmöglichkeiten: Stephanie Zeh,
Telefon: 07071 1383390
E-Mail: info@godance.de

Angebote auf der Wanne und im Schönblick/ Winkelwiese

Cardiotraining

Wann: Montag von 14 bis 15 Uhr und von 15 bis 16 Uhr; Mittwoch von 8 bis 9 Uhr; Donnerstag von 14 bis 15 Uhr und 15 bis 16 Uhr

Wo: Sportmedizin Hoppe-Seyler-Straße 6

Kosten: Kostenübernahme durch Krankenkasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de



Seniorengymnastik

Wann: Dienstag von 15 bis 16 Uhr und von 16 bis 17 Uhr

Wo: Luise-Wetzel-Stift, Beim Herbstenhof 15

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,
Telefon: 07071 7000-26
E-Mail: U.Stoeckle@drk-tuebingen.de
Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Kräftigung/Koordination

Kräftigungs- und Koordinations-Gymnastik mit Musik in der Halle

Wann: Mittwoch von 19 bis 20 Uhr

Wo: Turnhalle Philosophenweg

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Trainingskleidung, Hallensportschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Post-SV Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Christine Schmid,
E-Mail: fitness@post-sv-tuebingen.de

Schönbuch-Walking

Seit über 20 Jahren trifft sich eine HIRSCH-Gruppe donnerstags zu einer Runde durch den morgendlichen Schönbuch.

Immer wieder mit neuen Leuten, zuletzt waren es nur wenige. Diese walken nun wieder wöchentlich und freuen sich über Neue.

Wann: Donnerstag von 9 bis 10 Uhr

Wo: Heuberger-Tor, Weg vor dem Wald

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Hirsch Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Bitte im Büro melden
Bürozeiten: Mo–Mi und Fr 11 bis 12 Uhr
Telefon: 07071 22688 oder AB 07071 552042
E-Mail: hirsch-begegnung@t-online.de

Nordic Walking

Wann: Donnerstag um 9 Uhr

Wo: Treffpunkt Heuberger Tor

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag: 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe, ggf. Walkingstöcke

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Präventionssportgruppen Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
Telefon: 07071 9489-633
E-Mail: praevis-tuebingen@web.de

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag: 16 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 11 bis 13 Uhr



Angebote auf Waldhäuser Ost und dem Sand

Senioren-gymnastik

Wann: Montag von 10.15 bis 11.15 Uhr

Wo: Bonhoefferkirche, Berliner Ring 14

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,
Telefon: 07071 7000-26
E-Mail: U.Stoockle@drk-tuebingen.de
Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Walking/Lauftreff

Wann: Dienstag um 8 Uhr

Wo: Treffpunkt Sand

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag: 48 Euro,
Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe, ggf. Walkingstöcke

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Präventionssportgruppen
Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
Telefon: 07071 9489-633
E-Mail: praewis-tuebingen@web.de

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag: 16 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 11 bis 13 Uhr

Senioren-schwimmen

Schwimmen ohne Anleitung: Jedermann-schwimmen für unsere älteren Vereinsmitglie-der um Kontakte zu pflegen, die Gesundheit zu erhalten und ganz allgemein das Wohlbe-finden zu stärken.

Wann: Dienstag von 19.30 bis 20 Uhr

Wo: Hallenbad Nord

Kosten: Vereinsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimm-
kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Petra Ruff,
Tübinger Schwimmverein e.V.
E-Mail: vorstand@tuebinger-schwimmverein.de

Aqua-fitness

Wann: Dienstag von 19.45 bis 20.45 Uhr

Wo: Hallenbad Nord

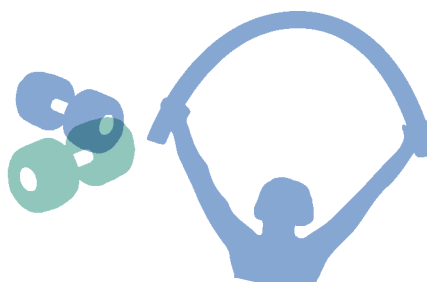
Kosten: 77 Euro pro 11 Termine; aktive Mit-
glieder des TSV 44 Euro pro 11 Termine

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimm-
kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Inge Böhmelt-
Breitfeld, Tübinger Schwimmverein e.V.
E-mail: vorstand@tuebinger-schwimmverein.de



Kraulkurs

Wann: Dienstag von 19.45 bis 20.45 Uhr

Wo: Hallenbad Nord

Kosten: je nach Dauer

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimmkleidung

Fitnesslevel: ②

Voraussetzung: sicheres Brustschwimmen

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Eva Jacke,
Tübinger Schwimmverein e.V.
E-Mail: vorstand@tuebinger-schwimmverein.de

Basketball Ü60

Wann: Dienstag von 20 bis 22 Uhr

Wo: Turnhalle Winkelwiese,
Weißdornweg 20

Kosten: Vereinsbeitrag jährlich: 105 Euro, für Menschen mit KBC reduziert; Abteilungsbeitrag jährlich: 91 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung

Fitnesslevel: ③ Vorkenntnisse erwünscht

Angebot von: Tübinger Sportverein e.V. 03 (SV 03)

Kontaktmöglichkeiten: Volker Zürn,
E-Mail: volker.zuern@sv03.com

Gemeinsames Walken bei fast jedem Wetter!

Wann: Mittwoch um 9 Uhr

Wo: Treffpunkt Eingangstor Waldorfschule,
Rotdornweg 30

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe, wenn vorhanden Walking Stöcke

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Stadtteiltreff Waldhäuser Ost

Kontaktmöglichkeiten: Annemarie Stautner,
Kontakt über Geschäftsstelle Stadtteiltreff WHO

Telefon: 07071 25700-31

E-Mail: sttwho@stadtteiltreff-who.de



Tanzen

Der Gesundheitskurs Tanzen ist grundsätzlich für alle Interessierten mit Spaß am Tanzen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das gesellige Tanzen mit musikalischer Begleitung erleichtert und verbessert die körperliche Bewegungsfähigkeit und verschafft Ihnen so ein ideales Sportprogramm mit großem Freizeitwert.

Wann: Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr,
14-tägig

Wo: Bonhoefferkirche, Berliner Ring 14

Kosten: 2,50 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,
Telefon: 07071 7000-26

E-Mail: U.Stoeckle@drk-tuebingen.de

Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Aktiv ins Älterwerden auf dem Holderfeld

Sie wollen sich gemeinsam in einer Gruppe an der frischen Luft bewegen? Dann kommen Sie gerne vorbei. Sie müssen sich nicht anmelden.

Alle sind willkommen! Das Angebot wird von einer ausgebildeten Übungsleiterin durchgeführt.

Es erwarten Sie verschiedene Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen. Für jedes Fitnesslevel ist etwas dabei!

Wann: Donnerstag von 16 bis 17 Uhr

Wo: Aktiv- und Bewegungsfläche Holderfeld

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung und feste Schuhe

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Stadtseniorenrat Tübingen

Kontaktmöglichkeiten: Stadtteilbüro WHO
Elisabeth Englert,
Telefon: 07071 6878015
E-Mail: Elisabeth.Englert@tuebingen.de

Bewegte Apotheke

Bewegung ist gesund, in jedem Alter. In einer Gruppe macht es noch mehr Spaß und man lernt neue Leute kennen. Im Rahmen der „Bewegten Apotheke“ treffen sich ältere Menschen 1x pro Woche zu einer gemeinsamen Bewegungsstunde im Freien. Das Bewegungsangebot besteht aus einem Spaziergang, der mit Übungen zur Gleichgewichtsschulung, der Koordination, der Kräftigung oder einem Gedächtnistraining ergänzt wird.

Es wird von einer ausgebildeten Übungsleiterin begleitet. Bei jedem Wetter. Stöcke oder Rollator bei Bedarf mitbringen.

Wann: Freitag von 10 bis 11 Uhr

Wo: Apotheke am Nordring, Berliner Ring 89

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung und feste Schuhe

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Stadtseniorenrat Tübingen in Kooperation mit der Apotheke am Nordring und dem Stadtteilbüro WHO

Kontaktmöglichkeiten: Stadtteilbüro WHO
Elisabeth Englert,
Telefon: 07071 6878015
E-Mail: Elisabeth.Englert@tuebingen.de

Boulespielen für Jung und Alt!

Wann: Freitag um 15 Uhr, nur bei schönem Wetter

Wo: auf der Pappelwiese, Nähe Eingang Kinderhaus WHO, Weißdornweg 29

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: soweit vorhanden – Kugeln bitte mitbringen

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Stadtteiltreff Waldhäuser Ost

Kontaktmöglichkeiten: Johannes Bleek,
Kontakt über Geschäftsstelle Stadtteiltreff WHO
Telefon: 07071 25700-31
E-Mail: sttwho@stadtteiltreff-who.de

Wöchentlicher Lauftreff mit Musik-unterstützter Aufwärmgymnastik

Betreute Laufgruppen für jedes Fitnesslevel mit Laufstrecken ab 4,5 km.

Die älteste Teilnehmerin wird dieses Jahr 85 Jahre alt!

Wann: Samstag – Winterzeit um 15 Uhr, Sommerzeit um 16 Uhr

Wo: Fitnessstation Sand, Falkenweg

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Dem jeweiligen Wetter angemessene Laufkleidung

Fitnesslevel: ② ③

Angebot von: Post-SV Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Wolfgang Gross,
E-Mail: lauftreff@post-sv-tuebingen.de

Wasserball

Wo: Hallenbad Nord

Kosten: Jahresbeitrag und Abteilungsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimmkleidung

Fitnesslevel: ③

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Pattrick Hüper,
E-Mail: wasserball@tuebinger-schwimmverein.de



Masterschwimmen

Wo: Hallenbad Nord

Kosten: Mitgliedsbeitrag und Abteilungsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimmkleidung

Fitnesslevel: ③

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ulrich Fischer,
Tübinger Schwimmverein e.V.
vorstand@tuebinger-schwimmverein.de

Erwachsenenschwimmen

Wo: Hallenbad Nord

Kosten: Mitgliedsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Schwimmkleidung

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Tübinger Schwimmverein e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Petra Ruff,
Tübinger Schwimmverein e.V.
E-Mail: vorstand@tuebinger-schwimmverein.de

Rundum beweglich

In diesem Kurs erwartet Sie eine allgemeine, gelenkschonende, wirbelsäulenbetonte Gymnastik und Rückenschulung.

Kursinhalte sind ein leichtes Aufwärmtraining, Lockerung, Kräftigung und Dehnung, insbesondere die Kräftigung der Rückenhaltemuskulatur sowie eine Haltungsschulung.

Wo: Gemeindezentrum-Dietrich-Bonhoeffer-Kirche, Berliner Ring 14

Angebot von: Familienbildungsstätte
Tübingen

**Weitere Informationen und
Kontaktmöglichkeiten:** Iris Herold,
Telefon: 07071 9304-66
E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de

Angebote in Lustnau

Senioren-gymnastik

Wann: Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Turnhalle Lustnau, Neuholdenstr. 12

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme
Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,
Telefon: 07071 7000-26
E-Mail: U.Stoockle@drk-tuebingen.de
Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Walking/Lauftreff

Wann: Montag um 17.30 Uhr; Mittwoch um
18 Uhr; Freitag um 8 Uhr

Wo: Treffpunkt Bismarckstraße

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag: 48 Euro,
Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme
Kleidung und Schuhe, ggf. Walkingstöcke

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Präventionssportgruppe
Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: praevis-tuebingen@web.de

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag: 16 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 11 bis 13 Uhr

Telefon: 07071 9489-633

Koronarsport

Wann: Dienstag von 15 bis 16 Uhr, von 16 bis
17 Uhr, von 17 bis 18 Uhr; Samstag von 8 bis 9
Uhr und 9 bis 10 Uhr

Wo: IFS Gymnastik/Sporthalle

Kosten: Kostenübernahme durch Kranken-
kasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe
Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de



Cardiotraining

Wann: Mittwoch von 17 bis 18 Uhr

Wo: Präventionssporthalle, Bismarckstraße 142

Kosten: Kostenübernahme durch Kranken-
kasse mit ärztlicher Verordnung

Angebot von: Ambulante Koronargruppe
Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de

Generation+ Tanzen

Ob Sie einzeln oder als Paar kommen wol-
len – gewinnen Sie durch gemeinsames
Tanzen ein Stück wertvolle Lebensqualität
und Freude im Alltag.

Wir tanzen eine Vielfalt an Tanzformen zu internationaler Musik, sei es Walzer, Blues oder Sirtaki... Wir tanzen im Kreis, auf Linie, in der Gasse – lassen Sie sich überraschen.

Die Freude am Mitmachen und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe stehen dabei stets im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder ist eingeladen mitzumachen. Geselliges Tanzen fördert Konzentration, Beweglichkeit und Koordination.

Wann: Mittwoch von 17.15 bis 18.15 Uhr
Einsteigerkurs; Donnerstag von 16.45 bis 17.45 Fortgeschrittene

Wo: Wilhelmstr. 105

Kosten: 10 x 60 Min. 95 Euro pro Person

Benötigte Kleidung/Utensilien: saubere Schuhe

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Tanzschule Tübingen
Petra Hahn

Kontaktmöglichkeiten:
Telefon: 0176 47721803
E-Mail: info@tanzschule-tue.de

Tanzgruppe

Wann: Freitag von 15 bis 16 Uhr

Wo: Präventionssporthalle, Bismarckstraße 142

Kosten: Kostenübernahme durch Krankenkasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de

Wassergymnastik

Wann: Samstag von 10 bis 10.45 Uhr

Wo: IFS Hallenbad

Kosten: Kostenübernahme durch Krankenkasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de

Aquajogging

Wann: Freitag von 14 bis 14.45 Uhr und 14.45 bis 15.30 Uhr

Wo: IFS Hallenbad

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag: 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro
Benötigte Kleidung/Utensilien: Badekleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Präventionssportgruppen Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
Sprechzeiten der Geschäftsstelle:
Dienstag: 16 bis 18 Uhr
Mittwoch: 10 bis 12 Uhr
Donnerstag: 11 bis 13 Uhr

Telefon: 07071 9489-633
E-Mail: praevis-tuebingen@web.de



Gymnastik

Beweglichkeit und Kraft verbessern und dadurch die Mobilität steigern.

In den Bewegungskursen aktiv.fit finden Sie weitere Angebote. Ein toller Kursmix wie Fitness, Pilates, Bodystyling oder Cardio-Herausforderungen bringt klasse Abwechslung in den Alltag.

Wann: wöchentlich

Wo: Turnhalle Lustnau

Kosten: Mitglieder 32,25 Euro pro Quartal, Nichtmitglieder 47,25 Euro pro Quartal

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: TSV Lustnau 1888 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Nicole Fischer,
Telefon: 07071 32074
E-Mail: info@tsv-lustnau.de

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen vor allem durch muskuläre Ungleichgewichte, Verspannungen und Verkürzungen bestimmter Muskeln.

Dies wird oft durch Bewegungsmangel und eine schlechte bzw. einseitige Haltung im Alltag verstärkt. Ziel ist es, durch krankengymnastische, koordinative und kräftigende Übungen und durch Muskeldehnungen das Muskelgleichgewicht wiederherzustellen.

Das Trainieren der Bauch- und Rückenmuskeln bildet einen Kursschwerpunkt. Doch auch die übrigen Körpermuskeln werden zum Einsatz kommen und Ihre Kondition soll verbessert werden.

Wo: Köstlinschule (Gymnastikraum)
Wilhelmstr. 93

Angebot von: Familienbildungsstätte Tübingen

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten: Iris Herold,
Telefon: 07071 9304-66
E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de

Angebote in der Südstadt

Die Betablocker – Bouldern 60+

Offener Bouldertreff am Montagmorgen, wenn im B12 wenig los ist.

Wir bouldern gemeinsam, geben uns gegenseitig Tipps, jede/r wie er/sie kann und mag.

Leistung spielt keine Rolle, der Spaß und das Treffen unter Gleichgesinnten stehen im Vordergrund.

Wann: Montag ab 9.30 Uhr

Wo: B12 DAV Boulderzentrum Tübingen,
Bismarckstr. 142

Kosten: Eintritt Boulderzentrum

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Kletterschuhe (können dort ausgeliehen werden)

Fitnesslevel: Einfach vorbeikommen, mitmachen. Neugierige Neulinge sind ebenso willkommen wie geübte Boulder/innen.

Angebot von: Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Kontaktmöglichkeiten: Peter Brauchle,
Telefon: 0152 9458194
E-Mail: pebrauchle@web.de



Offenes Tanzen – mit Schwung in den Tag

Wann: Jeden 2. Dienstag (gerade Wochen)
von 10 bis 11 Uhr

Wo: Kirch am Eck, Aixier Str. 42

Kosten: 2,50 Euro pro Stunde

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: DRK Tübingen, durchgeführt
von Fr. Holzhey

Kontaktmöglichkeiten: Edeltraud Holzhey,
Telefon: 07071 37694

Seniorengymnastik

Wann: Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr

Wo: vhs Tübingen, Katharinenstr. 18

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme
Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,
Telefon: 07071 7000-26
E-Mail: U.Stoockle@drk-tuebingen.de
Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Training für das Deutsche Sportabzeichen und Abnahme des Sportabzeichens für jede Altersgruppe

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Radfahren und Turnen und fördert die motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Aus einem großen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Das Ergebnis entscheidet darüber, ob man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit nach Hause nimmt.

Der Post-SV Tübingen bietet Ihnen mit einem Team lizenzierten Prüfer_innen die Möglichkeit, die sportlichen Prüfungen abzulegen und unterstützt Sie beim Training. Das wichtigste dabei ist der Spaß, den man im Training mit Freunden, Kindern, Familienmitgliedern, Kollegen und allen, die man dabei kennenlernt, hat – egal, ob man nun die Prüfung auf Anhieb schafft oder nicht. Dabeisein ist einfach!

Sie schaffen das!

Wann: Mai bis Oktober, Montag und
Mittwoch ab 18 Uhr

Wo: SV 03 Stadion, Europastraße 40,
gegenüber dem Tübinger Freibad

Kosten: kostenfrei für Post-SV Mitglieder,
10 Euro für Nichtmitglieder

Benötigte Kleidung/Utensilien: Dem jeweiligen Wetter angemessene Sportkleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Post-SV Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Wolfgang Amann,
E-Mail: sportabzeichen@post-sv-tuebingen.de

Kreistänze und Bachblütentänze

Alle sind willkommen! Einfach kommen und mitmachen.

Wann: Erster Mittwoch im Monat
von 11 bis 12 Uhr

Wo: Stadtteiltreff NaSe, Janusz-Korczak-Weg 1

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Stadtteiltreff NaSe

Kontaktmöglichkeiten: Stadtteiltreff NaSe,
Telefon: 07071 360554
E-Mail: nase@kit-jugendhilfe.de



Boccia

Indoor-Boccia von Habila im Stadtteiltreff

Wann: Donnerstag von 16.30 bis 18 Uhr,
2x pro Monat

Wo: Stadtteiltreff NaSe, Janusz-Korczak-Weg 1

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Habila

Kontaktmöglichkeiten: Stadtteiltreff NaSe
Telefon: 07071 360554
E-Mail: nase@kit-jugendhilfe.de



Frauenfitness ab 60 Jahren

Das Programm für Frauen gestaltet sich abwechslungsreich: Aerobic (mit Musik), Krafttraining für Bauch-Beine-Po-Rücken mittels Hanteln, Theraband, Igelbällen – einschließlich Entspannen nach Jakobsen.

Wann: Donnerstag um 20 bis 21.15 Uhr

Wo: Hügelturnhalle

Kosten: Vereinsbeitrag jährlich: 105 Euro, für Menschen mit KBC reduziert;

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Tübinger Sportverein e.V. 03 (SV 03)

Kontaktmöglichkeiten: Nina Rilling,
E-Mail: nina.rilling@sg-rilling.de

Yoga

Wann: Donnerstag von 9.55 bis 11.00 Uhr

Wo: Ev. Gemeindehaus der Eberhardskirche,
Ecke Eugenstr./Ulrichstr.

Kosten: Kostenübernahme durch Krankenkasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de

Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Wann: Freitag von 12 bis 13 Uhr

Wo: Stadtteiltreff NaSe, Janusz-Korczak-Weg 1

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung, ein Tuch

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Stadtteiltreff NaSe

Kontaktmöglichkeiten: Stadtteiltreff NaSe,
Telefon: 07071 360554
E-Mail: nase@kit-jugendhilfe.de



Boule

Boule, das französische Wort für Kugel, ist eigentlich ein Oberbegriff für verschiedene Varianten von Kugelspielen. Wir spielen Pétanque. Der Begriff ist aus dem Provençalischen abgeleitet und bedeutet in etwa "fest stehende Füße", da man mit beiden Füßen am Boden aus einem Abwurfkreis spielt. Der Grundgedanke des Spiels ist, diese Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Holzkugel – das Ziel, auch „Schweinchen“ oder „Sau“ genannt heranzubringen.

Das Boule Spiel vereint Leidenschaft, Faszination, Präzision, Konzentration, Überraschung, Kommunikation, Lebenslust und natürlich auch ein wenig Fingerspitzengefühl.

Wann: Sonntag um 18 Uhr

Wo: SV 03 Stadion

Kosten: Vereinsbeitrag jährlich: 105 Euro, für Menschen mit KBC reduziert;

Benötigte Kleidung/Utensilien: Alltagskleidung

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Tübinger Sportverein e.V. 03 (SV 03)

Kontaktmöglichkeiten: Conni Löffler,
E-Mail: Conni.Loeffler@gmx.de

Boogie Woogie

Für die Boogie Woogie Kurse gibt es keine tänzerischen Voraussetzungen. Als Teilnehmer_in sollte man jedoch Musik der 50er Jahre mögen. Boogie Woogie ist ein Paartanz, d. h. es gibt immer einen Leader (normalerweise der Herr) und einen Follower (die Dame) (Paarkurse).

Wann: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag, verschiedene Kurse; Beginn nur nach Kursausschreibung möglich

Wo: Im Tanzzentrum Loretto, Lilli-Zapf-Straße 14

Kosten: ohne Mitgliedschaft 70 Euro pro Kurs; mit KBC 35 Euro pro Kurs

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Rock'n'Roll Sport Club Tübingen

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: Vorsitzender@rrsct.de

Lindy Hop

Für die Lindy Hop Kurse gibt es keine tänzerischen Voraussetzungen. Sie mögen aber die Musik der 20 - 40er Jahre und fangen an zu swingen, wenn Sie sie hören. Lindy Hop Lindy Charleston sind Paartänze. D. h. es gibt immer einen Leader und einen Follower.

Dabei sind gleichgeschlechtliche Paare ebenso am Start wie gemischte Paare. (Paarkurse).

Wann: Dienstag Einsteigerkurse, Donnerstag C Level und Fortgeschritte; Beginn nur nach Kursausschreibung möglich

Wo: Im Tanzzentrum Loretto, Lilli-Zapf-Straße 14

Kosten: ohne Mitgliedschaft 70 Euro pro Kurs, mit KBC 35 Euro pro Kurs

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Rock'n'Roll Sport Club Tübingen

Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: Vorsitzender@rrsct.de

West Coast Swing

Für die West Coast Workshops und Kurse gibt es keine tänzerischen Voraussetzungen. Als Teilnehmer sollte man jedoch die Musik (R&B, Hip Hop, Blues und Swing) mögen, zu der West Coast Swing getanzt wird. West Coast Swing ist ein Paartanz, d. h. es gibt immer einen Leader (normalerweise der Herr) und einen Follower (die Dame). (Paarkurse).

Wann: Montag Choreo, Freitag Hobbygruppe und freies Training; Beginn nur nach Kursausschreibung möglich

Wo: Im Tanzzentrum Loretto, Lilli-Zapf-Straße 14

Kosten: ohne Mitgliedschaft 70 Euro pro Kurs, mit KBC 35 Euro pro Kurs

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Schuhe mit hellen Sohlen

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Rock'n'Roll Sport Club Tübingen

Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: Vorsitzender@rrsct.de

Fit und mobil bis ins hohe Alter mit Ganzkörpertraining

Für alle, die auch im Alter fit und mobil bleiben wollen oder wieder werden möchten, ist es Zeit, etwas für sich zu tun. Um dies zu erreichen, werden wir mit und ohne Musik die Kondition verbessern, die Muskeln kräftigen, das Gleichgewicht und die Koordination schulen und uns zu guter Letzt auch entspannen.

Tipps für das Alltagsverhalten mit Übungsanleitungen für zuhause werden selbstverständlich auch gegeben.

Wo: FBS-Tübingen, Hechinger Str. 13

Angebot von: Familienbildungsstätte Tübingen

Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten: Iris Herold,

Telefon: 07071 9304-66

E-Mail: buero@fbs-tuebingen.de



Angebote in Derendingen

Rückenfit

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur die Wirbelsäule zu entlasten sowie unsere Bewegungen bewusst wahrzunehmen, um dadurch eine bessere Körperhaltung zu erlangen. Dafür trainieren wir sowohl die Mobilisation der ganzen Wirbelsäule, als auch Gleichgewicht und Stabilität.

Wann: Montag von 8.45 bis 9.45 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Ludwig-Krapf-Halle

Kosten: für Mitglieder 2,50 Euro, für Nichtmitglieder 5 Euro pro Kursstunde

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ③

Angebot von: TV Derendingen 1900 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Gerhard Loeschke,
Telefon: 07071 709037
E-Mail: kurse@tvderendingen.de

Männer-Gymnastik

Was es doch alles für Muskeln gibt erfahren wir nach einer Aufwärmphase, bei der wir den Körper auf Betriebstemperatur bringen, während wir dabei noch durch die Halle gehen.

Einmal mit und dann wieder ohne Kleingeräte wie Hanteln, Gymnastikbälle, Stäbe, Gymnastikreifen und auch Pezzibällen trainieren wir die etwas schlaff gewordenen Muskelgruppen.

Moderater Kraftaufbau und Ausdauer gehören genauso dazu wie Dehnen und Entspannen.

Wir tun für den ganzen Körper etwas. Höchstleistungen und übertriebener Ehrgeiz sind bei uns aus dem Fitnessprogramm gestrichen, sie gehören nicht mehr in diese Altersgruppe.

Den Körper in Bewegung bringen und ihn fit zu halten, das sind unsere Ziele. Am Ende der Stunde lassen wir die Intensität abklingen, damit wir entspannt nach Hause gehen können.

Einfach mal vorbeischaun lohnt sich, wenn Sie gezielte Bewegungsabläufe erkennen wollen.

Wann: Montag von 20 bis 21 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Feuerhägler Halle

Kosten: für Mitglieder 2,50 Euro, für Nichtmitglieder 5 Euro pro Kursstunde

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ③

Angebot von: TV Derendingen 1900 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Gerhard Loeschke,
Telefon: 07071 709037
E-Mail: kurse@tvderendingen.de



Koronarsport

Wann: Montag von 19 bis 20 Uhr

Wo: Ludwig-Krapf-Schule

Kosten: Kostenübernahme durch Krankenkasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de

Functional Training

Wir sind inzwischen alle 60+, wollen uns aber so lange wie möglich fit, beweglich und gesund erhalten! Deshalb bewegen wir regelmäßig alle unsere Gelenke, trainieren Gleichgewicht, Koordination und Kraft, um noch lange alle Anforderungen unseres Alltags erledigen zu können.

Gerne hätten wir noch etwas Verstärkung, wir freuen uns über alle, die für sich und ihre Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Wann: Dienstag von 19.30 bis 20.30 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Ludwig-Krapf-Halle

Kosten: für Mitglieder 2,50 Euro, für Nichtmitglieder 5 Euro pro Kursstunde

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ③

Angebot von: TV Derendingen 1900 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Gerhard Loeschke,
Telefon: 07071 709037
E-Mail: kurse@tvderendingen.de

Seniorengymnastik

Wann: Donnerstag von 10 bis 11 Uhr

Wo: Primus-Truber-Haus, Heinlenstr. 40

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien:
Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband
Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,

Telefon: 07071 7000-26

E-Mail: U.Stoockle@drk-tuebingen.de

Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Mit zunehmendem Alter wird es für viele Menschen immer beschwerlicher, in Gymnastikgruppen auf den Boden zu liegen und wieder aufzustehen.

Der TV Derendingen nimmt dies zum Anlass und bietet für alle Seniorinnen und Senioren „Gymnastik im Sitzen“ an.

Der Kurs beinhaltet Bewegung, Spiel und Spaß mit und ohne Gerät im Stehen und Sitzen, sowie Dehn- und Kräftigungsübungen, Sturzprophylaxe und soziale Kontakte in einer netten Gruppe mit unserer Übungsleiterin.

Wann: Donnerstag von 10.30 bis 11.30 Uhr, außer in den Ferien

Wo: Ludwig-Krapf-Halle

Kosten: für Mitglieder 2,50 Euro, für Nichtmitglieder 5 Euro pro Kursstunde
Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung

Fitnesslevel: ①, besser ②

Angebot von: TV Derendingen 1900 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Gerhard Loeschke,
Telefon: 07071 709037
E-Mail: kurse@tvderendingen.de



Fitness

Nach intensivem Warm-up, Ausdauer und Koordinationstraining folgen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper. Wir trainieren mal mit und mal ohne Geräte, mit Zirkel- oder Intervalltraining, beim Pezziballdrumming, mit Tabatas, Matensteps oder kleinen Spielen.

Hauptsache es macht Spaß und beansprucht den ganzen Körper.

Wann: Donnerstag von 20 bis 21.30 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Ludwig-Krapf-Halle

Kosten: für Mitglieder 2,50 Euro, für Nichtmitglieder 5 Euro pro Kursstunde

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ③

Angebot von: TV Derendingen 1900 e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Gerhard Loeschke,
Telefon: 07071 709037
E-Mail: kurse@tvderendingen.de

Schießsport

Grundsätzlich sind alle Angebote mit dem Bogen, oder auch mit Gewehr und Pistole, für ältere Menschen geeignet.

Wo: Waldstraße 90 und Ludwig-Krapf-Turnhalle

Kosten: Mitgliedsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Für alle Disziplinen stehen ausreichend Leihgeräte des Vereins zur Verfügung.

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Schützenverein Derendingen

Kontaktmöglichkeiten: Jörg Krauß,
Telefon: 07071 791734
E-Mail: verwaltung@sv-derendingen.de

Angebote in Unterjesingen

Yoga im Sitzen und am Stuhl

Mit Yoga-Haltungen im Sitzen und Stehen trainieren wir die Muskulatur, die Beweglichkeit von Wirbelsäule und der Gelenke. Dadurch verbessern wir unsere Körperaufrechterhaltung und beugen Schonhaltungen vor.

Mit Übungen für den Gleichgewichtssinn reduzieren wir das Sturzrisiko und fühlen uns auch in unserer Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

Wann: Mittwoch von 16 bis 17 Uhr (14-tägig)

Wo: Bürgerstüble Unterjesingen –
Unterm Rathaus 3

Kosten: Spendenbasis

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Unterlage für den Stuhl (Yogamatte), Socken

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Unterjesingen.gut.leben e.V.

Kontaktmöglichkeiten:
info@buergerverein-unterjesingen.de



Angebote in Hagelloch

Fit und Aktiv ab 65 – Frauen

Wann: Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr, außer Schulferien

Wo: Turnhalle Hagelloch

Kosten: Jährlicher Vereinsbeitrag (95 Euro)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung und Hallenschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: TSV Hagelloch

Kontaktmöglichkeiten: Annette Söll,
E-Mail: fitness@tsv-hagelloch.de

Fit und Aktiv ab 65 – gemischte Gruppe

Wann: Montag von 15.45 bis 16.45 Uhr, außer Schulferien

Wo: Turnhalle Hagelloch

Kosten: Jährlicher Vereinsbeitrag (95 Euro)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung und Hallenschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: TSV Hagelloch

Kontaktmöglichkeiten: Annette Söll,
E-Mail: fitness@tsv-hagelloch.de

Lauf- und Walkingtreff – gemischte Altersgruppe

Wann: Montag um 19 Uhr

Wo: Wahlhau/Ecke Panoramastraße

Kosten: Jährlicher Vereinsbeitrag (95 Euro)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung, geeignete Schuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: TSV Hagelloch

Kontaktmöglichkeiten: Antje Fritz,
E-Mail: fitness@tsv-hagelloch.de

Angebote in Bebenhausen

Frauenfitness

Das Programm für Frauen gestaltet sich abwechslungsreich: Aerobic (mit Musik), Krafttraining für Bauch-Beine-Po-Rücken mittels Hanteln, Theraband, Igelbällen – einschließlich Entspannen nach Jakobsen.

Wann: Montag von 20 bis 21 Uhr

Wo: Altes Schulhaus Bebenhausen

Kosten: Vereinsbeitrag jährlich: 105 Euro, für Menschen mit KBC reduziert;

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Tübinger Sportverein e.V. 03 (SV 03)

Kontaktmöglichkeiten: Nina Rilling,
E-Mail: nina.rilling@sg-rilling.de

Angebote in Pfrondorf

Wassergymnastik

Wann: Montag von 15.30 bis 16.15 Uhr und 16.15 bis 17 Uhr,
Mittwoch von 16.30 bis 17.15 Uhr und 17.15 bis 18 Uhr

Wo: Kirnbachschule

Kosten: Jahresmitgliedsbeitrag: 48 Euro, Kursgebühr pro Quartal 50 Euro

Benötigte Kleidung/Utensilien: Badekleidung

Fitnesslevel: ① ② ③

Angebot von: Präventionssportgruppen Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:

Sprechzeiten der Geschäftsstelle:

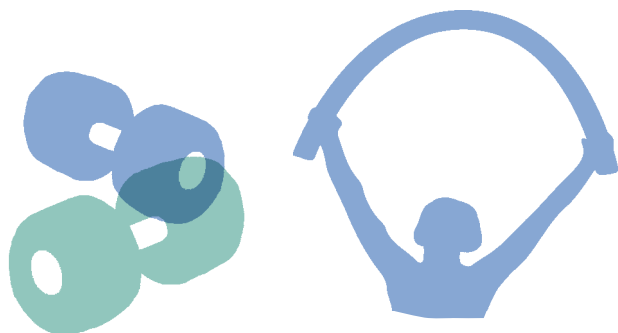
Dienstag: 16 bis 18 Uhr

Mittwoch: 10 bis 12 Uhr

Donnerstag: 10 bis 12 Uhr

Telefon: 07071 9489-633

E-Mail: praemis-tuebingen@web.de



Angebote in Weilheim

AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) zeigt Frauen und Männern ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Das Kursprogramm vermittelt, wie leicht es ist Alltagsituationen und Alltagsfertigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu erkennen und zu nutzen – überall und zu jeder Zeit.

Es eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind.

Wann: Montag von 9 bis 10 Uhr und 10 bis 11 Uhr, außer Schulferien

Wo: Rammerthalle

Kosten: 80 Euro für 10 Termine

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Hallenschuhe, evtl. Handtuch

Fitnesslevel: ①

Angebot von: SV Weilheim

Kontaktmöglichkeiten:

Kessy Kaiser-Breining,

Telefon: 07071 72849

E-Mail: gesundheitssport@sv-weilheim.de

Männnergymnastik

Aufwärmen, ein abwechslungsreicher Mix aus verschiedenen Übungen der funktionellen Gymnastik. Wer möchte kann die Stunde mit einem gemeinsamen Volleyballspiel ausklingen lassen.

Wann: Montag von 20.15 bis 22 Uhr, außer Schulferien

Wo: Rammerthalle

Kosten: Jahresbeitrag Sportverein (60 Euro Rentner_innen, 90 Euro Erwachsenenbeitrag)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Hallenschuhe

Fitnesslevel: ②

Angebot von: SV Weilheim

Kontaktmöglichkeiten: Gerd Haug,

Telefon: 07071 791496

E-Mail: maennnergymnastik@sv-weilheim.de

Frauengymnastik

Funktionelles Training für alle Muskelgruppen, Gleichgewichts- und Koordinationstraining unter der Leitung einer ausgebildeten Physiotherapeutin.

Wann: Mittwoch von 19 bis 20 Uhr, außer Schulferien

Wo: Rammerthalle

Kosten: Jahresbeitrag Sportverein (60 Euro Rentner_innen, 90 Euro Erwachsenenbeitrag)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Hallenschuhe, evtl. Handtuch

Fitnesslevel: ②

Angebot von: SV Weilheim

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Ansel,
Telefon: 07071 8556781
E-Mail: aerobic@sv-weilheim.de

Walking

Walking ist ein aufrechtes, nicht verkrampftes, bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz, sodass die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird. Unsere Walking-Gruppe läuft im Rammert.

Wann: Dienstag ab 16 Uhr (Winter), 18 Uhr (Sommer)

Wo: Treffpunkt Schützenhaus Weilheim

Kosten: Jahresbeitrag Sportverein (60 Euro Rentner_innen, 90 Euro Erwachsenenbeitrag)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung, Sportschuhe, Walking-Stöcke

Fitnesslevel: ②

Angebot von: SV Weilheim

Kontaktmöglichkeiten: Liesbeth Niethammer,
E-Mail: walking@sv-weilheim.de

Tischtennis

In unseren Übungsstunden wird Tischtennis gespielt, eine Sportart, die man bis ins hohe Alter betreiben kann.

Wann: Dienstag und Freitag von 20 bis 22 Uhr, außer Schulferien

Wo: Rammerthalle

Kosten: Jahresbeitrag Sportverein (60 Euro Rentner_innen, 90 Euro Erwachsenenbeitrag)

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportkleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: SV Weilheim

Kontaktmöglichkeiten:
E-Mail: tt@sv-weilheim.de



Angebote in Kilchberg

Seniorengymnastik

Wann: Donnerstag von 15.30 bis 16.30 Uhr

Wo: Turnhalle Kilchberg

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,
Telefon: 07071 7000-26
E-Mail: U.Stoockle@drk-tuebingen.de
Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Boule

Wann: Freitag um 16 Uhr, nur bei schönem Wetter

Wo: Boulebahn im Kilchberger Sportpark

Kosten: kostenlos

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Dorfscheune Kilchberg

Kontaktmöglichkeiten: Interessenten melden sich bitte per Email bei Michael Jung.
E-Mail: MJ7751@AOL.com

Angebote in Bühl

Männergymnastik

Ganzkörpergymnastik mit kräftigenden Übungen ohne und mit Kleingeräten zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit.

Wann: Dienstag von 19 bis 20 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Schulturnhalle Bühl

Kosten: 35 Euro für Mitglieder, 85 Euro für Nichtmitglieder pro Schulhalbjahr

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung, ggf. Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Sportverein Bühl e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Andrea Bock, E-Mail: abteilungsleiter.breitensport@sv-buehl.de

Fitness für Frauen

Es geht darum sich fit zu halten und die Koordination und Kondition zu fördern. Durch die aktive Mobilisierung aller Muskelgruppen werden Rücken, Bauch, Beine und Po gekräftigt. Es gibt keine Altersbeschränkung.

Wann: Dienstag von 20:30 bis 21:30 Uhr, außer in den Schulferien

Wo: Schulturnhalle Bühl

Kosten: 35 Euro für Mitglieder, 85 Euro für Nichtmitglieder pro Schulhalbjahr

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung, ggf. Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Sportverein Bühl e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Andrea Bock, E-Mail: abteilungsleiter.breitensport@sv-buehl.de

Pilates am Vormittag

Sorgfältige Mobilisierung der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur und sanftes Dehnen, unterstützt durch richtiges Atmen sind die Grundlagen dieses Kurses.

Wann: Montag von 9 bis 10 Uhr (Kurs 1), Montag von 10 bis 11 Uhr (Kurs 2)

Wo: Gymnastikraum Sportheim Bühl

Kosten: 35 Euro für Mitglieder, 85 Euro für Nichtmitglieder pro Schulhalbjahr

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Sportverein Bühl e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Anne Sailer, Telefon: 0176 62208790



Yoga

Das Wort Yoga bedeutet Einheit und meint den Einklang von Körper, Geist und Seele. Yoga nutzt die Basis des Körpers, seine verborgenen Energien und seine natürliche Intelligenz, um zu mehr Gesundheit, Wohlfühl und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Durch sanfte, harmonisch aufeinander abgestimmte Yogastellungen (Asanas) entwickeln Sie Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein.

Atem- und Entspannungsübungen unterstützen Sie dabei, Stress abzubauen und verhelfen Ihnen zu einem klaren und entspannten Geist.

Der Kurs ist auch für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Wann: Mittwoch von 19 bis 20:15 Uhr

Wo: Gymnastikhalle Sportheim Bühl

Kosten: 65 EUR Mitglieder, 97,50 EUR Nichtmitglieder je 13 Einheiten

Benötigte Kleidung/Utensilien: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Sportverein Bühl e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Claudia Wölfel, E-Mail: c.woelfel@web.de

Rückengymnastik

Mit Musik und den unterschiedlichsten Geräten, vom Ball über Tubes, Terraband und Flexi Bar, werden vor allem Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert und die Muskulatur von Kopf bis Fuß gedehnt. Auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

An diesem Kurs nehmen auch jüngere Teilnehmer_innen teil.

Wann: Donnerstag von 19 bis 19:55 Uhr (Gruppe 1),

Donnerstag von 20 bis 20:55 Uhr (Gruppe 2), außer in den Schulferien

Wo: Schulturnhalle Bühl

Kosten: 35 Euro für Mitglieder, 85 Euro für Nichtmitglieder pro Schulhalbjahr

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung, ggf. Gymnastikmatte

Fitnesslevel: ①

Angebot von: Sportverein Bühl e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Andrea Bock, E-Mail: abteilungsleiter.breitensport@sv-buehl.de

Senioren-/Freizeitfußball

Es treffen sich sowohl unsere ehemaligen Aktiven als auch alle, die Lust am Kicken haben, und zwar unabhängig vom Alter und Können.

Und diejenigen, die nach dem Training noch etwas Geselligkeit genießen wollen, sind zur Stammtischrunde im Sportheim herzlich eingeladen.

Wann: Donnerstag von 19.30 bis 21 Uhr

Wo: Sportplatz Bühl

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag

Benötigte Kleidung/Utensilien: Sportbekleidung

Fitnesslevel: ②

Angebot von: Sportverein Bühl e. V.

Kontaktmöglichkeiten: Rainer Oesterle, Telefon: 07472 916066



Angebote in Hirschau

Seniorengymnastik

Wann: Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

Wo: Ev. Gemeindehaus Hirschau, Wehrstr. 10

Kosten: 2,50 bis 3 Euro pro Teilnahme

Benötigte Kleidung/Utensilien:

Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Fitnesslevel: ① ②

Angebot von: DRK-Kreisverband Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten: Ursula Stöckle,

Telefon: 07071 7000-26

E-Mail: U.Stoockle@drk-tuebingen.de

Mo., Di. und Do. 8 bis 12 Uhr

Tischtennis

Wann: Montag von 20 bis 21.45 Uhr;
Donnerstag von 20 bis 21.45 Uhr, außer in
den Ferien

Wo: Turnhalle Hirschau

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag

Angebot von: TSV Hirschau

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 07071-946 09 75

E-Mail: kontakt@tsv-hirschau.de

Ausgleichsgymnastik

Wann: Dienstag von 18.00-19.00 Uhr, außer
in den Ferien

Wo: Turnhalle Hirschau

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag

Angebot von: TSV Hirschau

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 07071-946 09 75

Mail: kontakt@tsv-hirschau.de

Beckenbodengymnastik

Wann: Mittwoch von 18.15 bis 19.15 Uhr,
außer in den Ferien

Wo: Turnhalle Hirschau

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag

Angebot von: TSV Hirschau

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 07071-946 09 75

E-Mail: kontakt@tsv-hirschau.de

Sitzgymnastik

Wann: Donnerstag von 18.30 bis 19.30 Uhr,
außer in den Ferien

Wo: Turnhalle Hirschau

Kosten: Jährlicher Mitgliedsbeitrag

Angebot von: TSV Hirschau

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: 07071-946 09 75

E-Mail: kontakt@tsv-hirschau.de

Angebote an sonstigen Orten

Wandern

Wann: Montag um 14 Uhr

Wo: Ansage nächster Treffpunkt:
07157-534174

Kosten: Kostenübernahme durch Kranken-
kasse mit ärztlicher Verordnungen

Angebot von: Ambulante Koronargruppe
Tübingen e.V.

Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: AKT-Tuebingen@t-online.de



Gemeinsam wandern

Geplant sind ca. sechs Wanderungen pro Jahr mit 14-20 km, vorwiegend Tageswanderungen am Wochenende. Infos werden per E-Mail verschickt.

Wann: Sechs Mal pro Jahr, nur für DAV-Mitglieder. Wegen der begrenzten Mitgliederzahl gibt es eine Warte- und Interessentenliste.

Wo: Wir wandern vor allem in den Mittelgebirgen der näheren und weiteren Umgebung.

Kosten: DAV-Mitgliedschaft, Fahrtkosten

Benötigte Kleidung/Utensilien: Wanderkleidung, Wanderschuhe, Wanderstöcke

Fitnesslevel: Mann/Frau sollte mitbringen: Kondition, Ausrüstung, Wandererfahrung, Freude an und in der Natur, die Bereitschaft – ab und zu – selbst eine Wanderung zu organisieren, und, last but not least, gute Laune.

Angebot von: Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Kontaktmöglichkeiten: Monika Här,
E-Mail: monika.haer@dav-tuebingen.de

Wandergruppe Werner Göhring

Die Wanderungen werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Unsere Wanderungen werden immer in der Donnerstagsausgabe vor dem Wandertermin in der Tagespresse „Schwäbisches Tagblatt“ bekannt gegeben.

Wann: Einmal pro Monat am Sonntag

Wo: Auf der Schwäbischen Alb und im Vorland

Kosten: Fahrtkosten

Benötigte Kleidung/Utensilien: Wanderkleidung, Regenschutz und gutes

Schuhwerk mit Profilsohlen sowie ausreichend Getränke und Rucksackvesper.

Fitnesslevel: Sie sollten trittsicher und schwindelfrei sein.

Angebot von: Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Kontaktmöglichkeiten: Werner Göhring,
Telefon: 07071 82099



Seniorengruppe

Leichte Wanderungen in der Region

Die Ausgangspunkte zu den Wanderungen werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus oder Bahn) oder zu Fuß erreicht.

Wann: Jeden zweiten Donnerstag im Monat

Wo: Tübingen und Umgebung

Kosten: Fahrtkosten

Benötigte Kleidung/Utensilien: Die Wanderungen finden möglichst bei jeder Witterung statt. Wanderkleidung, Regenschutz und gutes Schuhwerk mit Profilsohlen, gegebenenfalls Wanderstöcke, sollten selbstverständlich sein.

Fitnesslevel: Leichte Wanderungen (ca. 2 Stunden) in flachem Gelände.

Angebot von: Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Kontaktmöglichkeiten: Frau Kathrin Boehme,
Telefon: 07071 640028
E-Mail: kathrin.boehme.kb@web.de

Pause im Alltag

Wir wollen gemeinsam die Umgebung erkunden. Ganz gezielt einmal die Woche raus aus dem Alltag und rein in die Natur. Sportlich, ambitioniert und stadtnah.

Mehrstündige Wanderungen (14 bis 20 km) in der nahen Umgebung. Eine kurze Anfahrt erfolgt mit Bus oder Bahn.

Wann: Jeden ersten Mittwoch im Monat um 11 Uhr im Hauptbahnhof Tübingen

Wo: Region Tübingen

Kosten: Fahrtkosten, DAV-Mitgliedschaft

Benötigte Kleidung/Utensilien:

Schuhwerk mit Profil und witterungsangepasste Kleidung. Ebenso ein Rucksackvesper und Wasser.

Fitnesslevel: Gute Kondition, Freude am körperlich herausfordernden Wandern in der Gruppe.

Angebot von: Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Kontaktmöglichkeiten: Andreas Braun,
E-Mail: andreas.braun@dav-tuebingen.de

Allgemeines Touren- und Ausbildungsprogramm des DAV

Für Menschen mit Freude an Bewegung bis hin zu herausfordernden Touren in den Bergen.

Unabhängig vom Alter, je nach Erfahrung und Fitness.

Wo: Region Tübingen, Alb, Schwarzwald, Alpen

Kosten: DAV-Mitgliedschaft, Organisations-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten, Materialausleihe beim DAV möglich.

Benötigte Kleidung/Utensilien: von einfacher Wanderkleidung bis zu Ausrüstung für alpine Touren im Sommer und im Winter.

Fitnesslevel: verschiedene Fitnesslevel

Angebot von: Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen

Kontaktmöglichkeiten:

Deutscher Alpenverein Sektion Tübingen
Kornhausstr. 21

72070 Tübingen

Telefon: 07071 23451

Fax: 07071 252295

E-Mail: info@dav-tuebingen.de

Internet: www.dav-tuebingen.de

Nordisch Aktive

Langläufer (Klassisch und Skating) treffen sich für private Tagesausfahrten, auf Wunsch gibt's Tipps zu Langlauf-Technik, Material etc.. Wer sich mit entsprechender Kleidung gelegentlich kühlerer Witterung, frischem Wind und milder körperlicher Anstrengung aussetzt tut etwas Gutes für sich.

Nicht nur die ordentliche Belüftung von Kopf und Lungen, Anregung von Herz und Kreislauf oder die Stabilisierung der Abwehrkräfte sind damit verbunden. Ganz wesentlich ist der Spaß an der Bewegung, mit netten Leuten, die Winterlandschaft, den anschließenden Kuchen und eine wohlige Müdigkeit zu Genießen.

Wann: unregelmäßig, bei ausreichender Schneelage

Wo: Schwäbische Alb, Schwarzwald, Allgäu

Kosten: Fahrtkosten, evtl. Loipengebühr

Benötigte Kleidung/Utensilien: Funktionelle Sportkleidung, Langlaufausrüstung

Fitnesslevel: Alter, Kondition oder Technik spielen keine Rolle.

Kennen Sie schon das Beratungstelefon zum Thema Sport und Gesundheit?

- Suchen Sie eine bestimmte Sportart?
- Bieten Sie in Ihrem Verein etwas an, das der Zielgruppe nicht bekannt ist?
- Möchten Sie sich über Sportmöglichkeiten für Ältere informieren?

Für solche und andere Fragen rund um das Thema Sport und Gesundheit ab 50 gibt es das Beratungstelefon der Universitätsstadt Tübingen.

Die telefonische Sprechstunde ist immer dienstags und donnerstags von 10 bis 12 Uhr.

Universitätsstadt Tübingen
Frank Ehmann,
Telefon: 07071 204-1603
E-Mail: frank.ehmann@tuebingen.de



Foto: © belahoche-stock.adobe.com

Schlusswort

- Haben Sie Fehler gefunden?
- Haben sich Orte, Zeiten oder Ansprechpersonen geändert?
- Haben Sie Anmerkungen oder Anregungen?

Sagen Sie uns bitte Bescheid. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Universitätsstadt Tübingen
Stephanie Mambrini
Derendinger Straße 50
72072 Tübingen
Telefon: 07071 204-1489
E-Mail: stephanie.mambrini@tuebingen.de

Sie wollen diese Broschüre haben? Die Broschüre gibt es im Rathaus. Oder Sie rufen an. Dann schicken wir Ihnen eine Broschüre.

Bei fachlichen Fragen zum Thema Gesundheitsförderung im Alter wenden Sie sich an:

Tobias Stäbler
Derendinger Straße 50
72072 Tübingen
Telefon: 07071 204-1922
E-Mail: tobias.staebler@tuebingen.de

Einen herzlichen Dank an alle, die bei dieser Broschüre und dem Projekt „Fit im Alter“ mitgemacht haben.

Der Redaktionsschluss für diese Broschüre war Juni 2024.

