# TSV Barrien
# von 1913 e.V.

# Gesundheitssport

# Sport- und BewegungsZentrum
# SBZ


An der Wassermühle 10
**28857 Syke**

Tel.: 04242/77333
tsv.barrien@ewetel.net
www.tsv-barrien.de


**Bürozeiten:**

| | |
|---|---|
| Montag | 09.00 - 11.00 Uhr |
| | 17.00 - 19.00 Uhr |
| Mittwoch | 09.00 - 12.00 Uhr |

Stand: 25.03.2024

## Gesundheitssport im TSV Barrien

Seit 1993 wird im TSV Barrien Gesundheitssport erfolgreich betrieben. Die Bewegungsangebote im Gesundheitssport unterliegen den Regeln des Deutschen Turnerbund „DTB“ und des Deutschen Sportbund „DSB“.

**Viele Angebote sind mit dem Qualitätssiegel "Pluspunkt Gesundheit DTB und NTB“ für gesundheitsfördernde Sportangebote ausgezeichnet.**

Diesem Informationsheft können Sie alle Informationen wie Kursinhalte, Termine, Trainingsorte und Ansprechpersonen entnehmen. Sollten dennoch Fragen auftauchen, so können Ihnen die jeweiligen Übungsleiter, der Spartenleiter und die Mitarbeiterin der Geschäftsstelle diese gern und kompetent beantworten.

## Organisatorisches

**Kurse**: Die Kurse finden permanent statt, in manchen Bereichen ist in den Ferienzeiten Pause.

Jeder Kurs umfasst mindestens 10 oder 12 Übungseinheiten von jeweils 60 oder 90 Minuten.

**Kosten**: Die Kursgebühren betragen **mindestens**

- für Mitglieder des TSV Barrien € 21,-
- für Nichtmitglieder € 70,- pro Kurs.
- Kurse im **Rehabilitationssport** sind von einigen Krankenkassen als förderungswürdig anerkannt. Eine Mitgliedschaft im Verein ist für die Teilnahme **nicht erforderlich.**

**Anmeldung**: Alle Informationen und Anmeldungen zu den Kursen in der Geschäftsstelle oder direkt bei den Kursleitern.

Alle Angebote finden im **SBZ, An der Wassermühle 10** statt.

# Spartenleiter, Übungsleiterinnen und Übungsleiter

**Christa Garbade, Sparten- / Übungsleiterin**

Der Gesundheitssport ist seit vielen Jahren ein zentraler Bestandteil im TSV Barrien. Durch unsere qualifizierten ÜbungsleiterInnen und gut ausgestatteten Übungsräume stellen wir ein breites Angebot an Kursen des Präventionssports aber auch aus dem Bereich der Rehabilitation zur Verfügung.

**Anja Wetzel**

**Andreas Kautz**

**Anke Holle**

**Eckhard Radeke**

**Heiko Knießner**

**Horst Bochenski**

**Manfred Nienaber**

**Maraike Punke**

**Ronja Beck**

**Serena Feierabend**

**Stefanie Kania**

**Ulrike Stöver**

# Angebote Rehabilitation

Unter **Rehabilitationssport (Reha-Sport)** versteht man eine ergänzende Maßnahme, die zur Nachsorge im Anschluss der Leistung medizinischer Rehabilitation gehört. Reha- Sport ist gesetzlich verankert und wird, durch Ärzte verordnet, zeitlich befristet von den meisten Krankenkassen finanziert.

Das Ziel von Reha-Sport ist es, die Kraft und Koordination zu verbessern, Gelenkfunktion und Beweglichkeit zu erhalten, Krankheitsbeschwerden zu mindern, krankheitsbedingten Folgeschäden entgegenzuwirken und die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu steigern.

Die Übungsstunden geben Hilfe für ein langfristiges und eigenverantwortliches Training.

Der TSV- Barrien bietet folgende Reha-Sport-Maßnahmen an:

- Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen (Wirbelsäulengymnastik)
- Reha-Hockergymnastik

GYMWELT

NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

# URKUNDE

## QUALITÄTSSIEGEL REHABILITATION

Pluspunkt Gesundheit

DEUTSCHER TURNER-BUND

TSV Barrien von 1913 e.V.

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verleihen wir diesem Verein das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.

Der Verein erfüllt die vom Deutschen Turner-Bund festgelegten Qualitätskriterien für rehabilitative Vereinsangebote.

**Gültigkeitszeitraum:**

31.03.2026

**Heiner Bartling**
Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes

**Dr. Alfons Hölzl**
Präsident des Deutschen Turner-Bundes

## Wirbelsäulengymnastik (Rehabilitation)

Diese Reha-Stunden umfassen Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation, Koordination und Entspannung.

Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur des Bewegungsapparates gestärkt und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Unter Anleitung werden gelenkschonende Bewegungen für den Alltag geübt.

Körperwahrnehmungsübungen unterstützen bei der Vermeidung von Schon- und Fehlhaltungen.

Geübt wird auch auf flexiblen Unterlagen für bessere Stabilität und Gleichgewicht.

Da die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten werden, kann jeder Teilnehmer individuell nach seinen Möglichkeiten in der Gruppe trainieren.

| | |
|---|---|
| **R 1/13** | Dienstag, 08.30 - 09.30 Uhr, Halle 2<br>Anja Wetzel |
| **R 1/14** | Dienstag, 09.45 - 10.45 Uhr, Halle 2<br>Anja Wetzel |
| **R 1/04** | Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, Halle 2<br>Maraike Punke |
| **R 1/12** | Dienstag, 17.15 - 18.15 Uhr, Halle 2<br>Maraike Punke |
| **R 1/02** | Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr, Halle 2<br>Serena Feierabend |
| **R 1/17** | Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr, Hallen 3 u. 4<br>Christa Garbade |
| **R 1/03** | Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr, Hallen 3 u. 4<br>Heiko Kneißner |

## Wirbelsäulengymnastik (Rehabilitation)

| | |
|---|---|
| **R 1/01** | Donnerstag, 09.45 - 10.45 Uhr, Halle 2<br>Serena Feierabend |
| **R 1/19** | Donnerstag, 11.00- 12.00 Uhr, Hallen 3 u. 4<br>Christa Garbade |
| **R 1/09** | Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr, Halle 3<br>Andreas Kautz |
| **R 1/08** | Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr, Halle 3<br>Andreas Kautz |
| **R 1/10** | Donnerstag, 18.15 - 19.15 Uhr, Halle 2<br>Eckhard Radeke |
| **R 1/11** | Donnerstag, 19.30 - 20.30 Uhr, Halle 2<br>Eckhard Radeke |
| **R1/05** | Freitag von 9.00 - 10.00 Uhr, Halle 2<br>Ronja Beck |
| **R 1/21** | Freitag, 17.30 - 18.30 Uhr, Halle 2<br>Anja Wetzel |
| **R 1/18** | Samstag, 10.15 - 11.15 Uhr, Hallen 3 u. 4<br>Christa Garbade - |

**Ansprechpartnerin:**
**für die vorgenannten Reha - Angebote:**

Christa Garbade, Spartenleiterin
Tel. 04242-80114 oder 0152 24509936

## Gesundheitssport - Kurse im SBZ

**Stand 25.03.2024:**

### Montag

**Pilates (Präv.)**

**Anke Holle**
**P 2/02** Hallen 3 u. 4
16.15 - 17.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik (Präv.)**

**Horst Bochenski**
**P 1/01** Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr

### Dienstag

**Wirbelsäulengymnastik (Reha)**

**Anja Wetzel**
**R 1/**13 Halle2
08.30 - 09.30 Uhr

**Anja Wetzel**
**R 1/14** Halle 2
09.45 - 10.45 Uhr

**Maraike Punke**
**R 1/04** Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr

**Maraike Punke**
**R 1/12** Halle 2
17.15 - 18.15 Uhr

**Pilates (Präv.)**

**Anke Holle**
**P 2/03** Hallen 3 u. 4
18.30 - 19.30 Uh

**Wirbelsäulengymnastik (Präv)**

**Stefanie Kania**
**P 1/02** Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr

**Stefanie Kania**
**P 1/03** Halle 2
20.15 - 21.15 Uhr

### Mittwoch

**Hockergymnastik (Reha)**

**Serena Feierabend**
**R 4/01** Halle 2
08.30 - 9.30 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik (Reha)**

**Serena Feierabend**
**R 1/02** Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr

**Christa Garbade**
**R 1/17** Hallen 3 u. 4
11.15 - 12.15 Uhr

**Heiko Knießner**
**R 1/03** Hallen 3 u. 4
18.15 - 19.15 Uhr

**Neues Langzeitangebot“ „Wirbelsäulengymnastik“**

**Christa Garbade**
**L 1/01** Hallen 3 u. 4
Mittwoch
10.00 - 11.00 Uhr

### Donnerstag

**Hockergymnastik (Reha)**

**Christa Garbade**
**R 4/02** Hallen 3 u. 4
12.15 - 13.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik (Reha)**

**Serena Feierabend**
**R 1/01** Halle 2
09.45 - 10.45 Uhr

**Christa Garbade**
**R 1/19** Hallen 3 u. 4
11.00– 12.00 Uhr

**Andreas Kautz**
**R 1/09** Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr

**Andreas Kautz**
**R 1/08** Halle 3
18.15 - 19.15 Uhr

**Eckhard Radeke**
**R 1/10** Halle 2
18.15 - 19.15 Uhr

**Eckhard Radeke**
**R 1/11** Halle 2
19.30 - 20.30 Uhr

**Christa Garbade**
**L 1/02** Hallen 3 u. 4
Donnerstag
09.45 - 10.45 Uhr

### Freitag

**Wirbelsäulengymnastik (Reha)**

**Ronja Beck**
**R1/06** Halle 2
09.00 - 10.00

**Anja Wetzel**
**R1/21**...Halle 2
17.30 - 18.30 Uhr

**Herz-Kreislauf-Training (Präv.)**

**Ulrike Stöver / Horst Bochenski**
**P 4/01** Hallen 3 u. 4
10.45 - 12.15 Uhr

**Hockergymnastik (Reha)**

**Ronja Beck**
**R 4/03** Halle 2
10.15 - 11.15 Uhr

### Samstag

**Wirbelsäulengymnastik (Reha)**

**Christa Garbade**
**R 1/18** Hallen 3 u. 4
10.15 - 11.15 Uhr

## Hockergymnastik (Rehabilitation)

Die Übungen werden überwiegend im Sitzen durchgeführt und sind für Teilnehmer geeignet, deren Beweglichkeit z. B. durch Arthrose, Arthritis, Wirbelsäulenerkrankungen oder Gelenkersatz eingeschränkt ist.

Ziel der Übungsstunden ist es, die Muskulatur zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern, den Kreislauf anzuregen und Verspannungen zu lösen und damit zu einem besseren Allgemeinbefinden beizutragen.

| | |
|---|---|
| **R 4/01** | Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr, Halle 2<br>Serena Feierabend |
| **R 4/02** | Donnerstag, 12.15 - 13.15 Uhr, Hallen 3 u. 4<br>Christa Garbade |
| **R1/05** | Freitag von 10.15 - 11.15 Uhr, Halle 2<br>Ronja Beck |

# Erfolgsgeheimnis Gesundheit.

**Fit im Job, gesund im Alltag – dank starker Leistungen für Berufstätige.**

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

**AOK Niedersachsen**
**Die Gesundheitskasse.**

**Jetzt scannen,** mehr über unsere Leistungen erfahren und wechseln.

# Angebote Prävention

## Präventionssport:

**Prävention bedeutet Vorbeugung!**

Ein aktiver Lebensstil bildet die beste Grundlage für eine effektive Gesundheitsvorsorge.

Unsere Angebote im Bereich der Prävention wenden sich an Menschen, die mit Hilfe des Sports ihre Gesundheit langfristig erhalten und Krankheiten vorbeugen möchten. Ein wichtiges Ziel der Kurse ist es, den zunehmenden Bewegungsmangel auszugleichen und gleichzeitig das Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer zu stärken.Die gesundheitsorientierten Präventionskurse stellen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bewegungsangebot in den Bereichen Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung zur Verfügung.

Der Gesetzgeber hat die Wichtigkeit der Prävention erkannt und die Prävention als vierte Säule des Gesundheitswesens neben der Akutbehandlung, der Rehabilitation und der Pflege etabliert.

Der TSV-Barrien bietet Kurse in folgenden Themenschwerpunkten an:

- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Herz-Kreislauf-Training

GYMWELT

NTB NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

# URKUNDE

## QUALITÄTSSIEGEL PRÄVENTION

Pluspunkt Gesundheit

DEUTSCHER TURNER-BUND

**TSV Barrien von 1913 e.V.**

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verleihen wir diesem Verein das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.

Der Verein erfüllt die vom Deutschen Turner-Bund festgelegten Qualitätskriterien für präventive Vereinsangebote.

**Gültigkeitszeitraum:**

31.03.2027

**Heiner Bartling**
Präsident des Niedersächsischen Turner-Bundes

**Dr. Alfons Hölzl**
Präsident des Deutschen Turner-Bundes

## Wirbelsäulengymnastik (Prävention)

Diese Übungsstunden dienen der Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Bewegungsmangel. Sie sind für Teilnehmer geeignet, die ihren Rücken gesund halten wollen, aber noch keine Erkrankung der Wirbelsäule haben.

Die Stunden beinhalten Wirbelsäulengymnastik mit leichtem Herz-Kreislauftraining zur Erwärmung, Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen sowie verschiedene Entspannungstechniken. Haltungs- und Bewegungsschulung geben Hinweise für den Alltag und helfen bei der Vermeidung von Fehlhaltungen.

| | |
|---|---|
| **P 1/01** | Montag, 19.00 - 20.00 Uhr, Halle 2<br>Horst Bochenski - Tel. 04242-7258 |
| **P 1/02** | Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr, Halle 2<br>Stefanie Kania -<br>Tel. 04242-77333 (TSV-Geschäftsstelle) |
| **P 1/03** | Dienstag, 20.15 - 21.15 Uhr, Halle 2<br>Stefanie Kania -<br>Tel. 04242-77333 (TSV-Geschäftsstelle) |

## Neues Langzeitangebot „Wirbelsäulengymnastik“

Dieses Langzeitangebot richtet sich an Teilnehmer, die keine weitere Verordnung vom Arzt bekommen, aber gerne weiterhin aktiv am Wirbelsäulensport teilnehmen möchten.

| | |
|---|---|
| **L 1/01** | Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr, Hallen 3 u. 4 |
| **L 1/02** | Donnerstag, 9.45—10.45 Uhr, Hallen 3 u. 4 |
| | Christa Garbade<br>Tel. 04242-80114 oder 0152 24509936 |

**Bei diesen Angeboten fallen statt Kursgebühren Spartenbeiträge an**

## Pilates (Prävention)

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht. Beansprucht wird die tief liegende Muskulatur.

**P 2/02** Montag, 16.15 - 17.15 Uhr, Hallen 3 u. 4
Anke Holle - Tel. 04242-9311957

**P2/03** Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr, Hallen 3 u.4
Anke Holle - Tel. 04242-9311957

## Herz-Kreislauf-Training (Prävention)

Ein Kurs für alle, die sich mit zunehmendem Alter fit halten wollen. - Außerdem soll dieses Angebot vorbeugend das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen verringern. Eine Kurseinheit setzt sich wie folgt zusammen: Aufwärmphase - Ausdauerphase - Gymnastikphase - Entspannungsphase.

**P 4/01** Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr, Hallen 3+4
Horst Bochenski - Tel. 04242-7258 /
Ulrike Stöver - Tel. 04242-70580

**Hinweis:**

Neben den zahlreichen Angeboten im Bereich **Gesundheitssport** bietet der TSV Barrien auch vielfältige Angebote im **Freizeitsport** an, nämlich in den Disziplinen Sportgymnastik, Gymnastik, Aqua-Fitness/Wassergymnastik, Trimm- und Freizeit.

Außerdem stehen im **Wettkampfsport** die Sparten Baseball, Fußball, Judo, Korbball, Leistungsturnen, Radsport, Schwimmen und Tischtennis zur Verfügung.

Nähere Informationen hierzu in der Geschäftstelle des TSV Barrien, An der Wassermühle 10, Tel.: 04242 - 77333 oder unter www.tsv-barrien.de und in unserer **Broschüre „Freizeitsport“**

**Bitte beachten Sie auch unsere Angebote für „Kinder und Jugendliche“ in der speziellen Broschüre**

**Impressum:**
**Herausgeber**:
TSV Barrien von 1913 e. V.
An der Wassermühle 10
28857 Syke

**Bildnachweise:** Eigene Fotos
**Auflage:** 1000 Exemplare

**Hinweis:**
Die Texte, Fotos, Grafiken und Daten sind urheberrechtlich geschützt.

Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung in jeglicher Form ohne schriftliche Einwilligung des Herausgebers strafbar.