



**WEGWEISER FÜR
GESUNDHEITSSPORT &
SPORT IN DER 2. LEBENSHÄLFTE
IN HEIDELBERG**

Meldung der Angebote:

- ▶ Die Angebote wurden dem Sportkreis Heidelberg von den Heidelberger Sportvereinen (Sportkreis/ BSB Mitgliedschaft) gemeldet.
- ▶ Die aktuelle Zusammenstellung der Angebote finden Sie bei uns auf der Webseite.
- ▶ Der Sportkreis übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben.

 **Heidelberg**

 **Sportkreis
Heidelberg**



Impressum

Herausgeber:

Sportkreis Heidelberg e.V.

Haus am Harbigweg 5

D-69124 Heidelberg

Tel. (06221) 43205-0

E-Mail: info@sportkreis-heidelberg.de

Web: www.sportkreis-heidelberg.de

Für die Richtigkeit der abgedruckten Inhalte sowie Anzeigen übernimmt der Sportkreis Heidelberg e.V. keine Haftung.

Nachdruck oder Kopien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Erlaubnis des Herausgebers.

Bilder:

Titelbild Copyright iStock.com/Salsabila Ariadina

Bild Seite 6 Copyright iStock.com/Yganko

Stand: Januar 2024

Vorwort

Gesundheitssport kann maßgeblich dazu beitragen, die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu optimieren. Dadurch wird nicht nur das allgemeine Wohlbefinden gesteigert, sondern auch gesundheitliche Einschränkungen gemindert oder stabilisiert sowie Alterungsprozessen entgegen gewirkt. Es ist jedoch wichtig, das richtige Maß an Sport und Bewegung zu finden. Daher empfehlen wir Ihnen dringend, vor dem Start aufgeführter Angebote Ihren Arzt zu konsultieren, um sicherzustellen, dass Sie die richtige Balance finden.



Gerhard Schäfer
1. Vorsitzender
Sportkreis Heidelberg

Neben den Angeboten zum Gesundheitssport haben wir auch Sport- und Bewegungsangebote speziell für die zweite Lebenshälfte für Sie zusammengestellt, da wir hier viele Verbindungen sehen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können. Es ist beeindruckend zu sehen, welchen Beitrag die Heidelberger Sportvereine in diesen beiden Bereichen zur Gesundheitsfürsorge in unserer Gesellschaft leisten.

Sport in der Gemeinschaft macht am meisten Freude, daher sind Sportvereine der ideale Anlaufpunkt für Sie in Bezug auf Sport, Bewegung und Gesundheit. Sie bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, um Ihre Ziele zu erreichen und sich fit zu halten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei Ihrem sportlichen Engagement!

Gerhard Schäfer

1. Vorsitzender des Sportkreises Heidelberg e.V.

Vizepräsident Badischer Sportbund Nord e.V.

Vorwort

Gesundheitssport in der 2. Lebenshälfte

Die meisten Menschen haben klare Vorstellungen, wie sie alt werden wollen. An erster Stelle steht die Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Dabei ist häufig unklar, was unter Gesundheit verstanden wird. Die Ansicht

„gesund ist, wer keine Krankheit hat“ entspricht dem medizinischen Denken und ist heute weit verbreitet. Was der Gesundheit im Alter einen Strich durch die Rechnung machen kann, sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels (ins-



besondere Diabetes mellitus Typ 2), des Muskel- und Skelettsystems, der Lungen und Atemwege sowie bösartige Neubildungen (Krebs). Ein Großteil dieser Probleme ist nicht altersbedingt, sondern wird durch körperliche Inaktivität hervorgerufen. Ihnen kann mit Bewegung und Sport entgegengewirkt werden! Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat kürzlich zum wiederholten Male und mit großem Nachdruck darauf hingewiesen, dass sich in allen Altersgruppen die Menschen viel zu wenig bewegen. Der Anteil an aktiven Älteren wird sich nur erhöhen, wenn sie verstehen, dass sie selbst Verantwortung für ihre Gesundheit haben und diese maßgeblich gestalten können. Aussagen wie „Es ist das Alter“ sind unangebracht.

Die Vereine des Sportkreises Heidelberg verfolgen mit ihren Gesundheitssportangeboten in der 2. Lebenshälfte zwei Ziele. Einerseits sollen die Krankheitsrisiken gering gehalten sowie die Auswirkungen von alterstypischen Erkrankungen reduziert werden. Andererseits wird angestrebt, die Senioren widerstandsfähig gegen die Widrigkeiten des Alters zu machen, indem die Gesundheitsressourcen durch Sport gestärkt werden. Die Vereine leisten mit ihren gut ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungs-

leiten einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit, Fitness und Selbstständigkeit sowie für das psychische Wohlbefinden der älteren Generation.

Ein Instrument mit hohem Nutzen für die Gesundheitsförderung sowie die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Fitness im Alter ist der Alltags-Fitness-Test (AFT) des DOSB. Mit sechs Aufgaben wird die funktionale Fitness ermittelt, die für ein selbstständiges Leben benötigt wird. Der Test ist für Ältere (ab 60 Jahren) mit hoher und geringer Fitness sowie für körperlich/sportlich Aktive und Inaktive geeignet. Der Sportkreis Heidelberg hat in den vergangenen Jahren wiederholt öffentliche Veranstaltungen durchgeführt, in dessen Rahmen man sich individuell testen und beraten lassen konnte. Dieses Angebot wurde stets gut genutzt. Im Sportkreis gibt es aktuell zwei Vereine, bei denen eine individuelle Testung und Beratung als Dauerangebot installiert ist. Es sind die TSG Rohrbach im Süden und die TSG 78 Heidelberg im Norden der Stadt.

Diese Broschüre wurde zusammengestellt, damit Sie sich zu diesen Themen der Heidelberger Sportvereine informieren können. Der Sportkreis verbindet damit aber auch die Hoffnung, dass Sie Ihre eigene Gesundheit und Fitness zusammen mit den Vereinen noch aktiver in die Hand nehmen und damit einen wichtigen Schritt für ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter tun.

Dr. Christoph Rott

Ressortleiter Seniorensport im Sportkreis Heidelberg
Mitglied des Seniorenrates des Badischen Turnerbundes
Altersforscher im Ruhestand



Angebote der Vereine

aktivija e.V. | Kirchheim & Umgebung

Website: www.aktivija-ev.de

Kontakt: Friederike Ziganek/ Lara Schmeit

Tel. 06221-7783866

E-Mail: info@aktivija-ev.com

- ▶ Atemgymnastik (Kompaktkurs)
- ▶ Bewegung und Sport bei Parkinson (Reha Sport)
- ▶ Fit ab 60/70 (Reha Sport)
- ▶ Fitness für die Hüftgelenke (Kompaktkurs)
- ▶ Fußgymnastik „Gut zu Fuß“ (Kompaktkurs)
- ▶ GriBS (Gedächtnistraining)
- ▶ Haltungs- & Beckenbodentraining (Kompaktkurs)
- ▶ Sport im Park (Fit ab 60, Kraft & Balance, Yoga, Frühsport)
- ▶ Sport nach Schlaganfall „SpaS“ (Reha Sport)
- ▶ Sturzprophylaxe „StuBS“ (Reha Sport)
- ▶ Wirbelsäulen Yoga (Reha Sport)

Eisenbahner Sportverein Rot-Weiß Heidelberg e.V. | Bahnstadt

Website: www.esv-heidelberg.de

Kontakt: Gerhard Ueberle

Tel.: 06221-184588

E-Mail: verein@esv-heidelberg.de

- ▶ Fitness und Athletiktraining
- ▶ Gymnastik und Gesundheitssport

GuS - Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Heidelberg e.V.

I Handschuhshheim, Neuenheim

Website: www.gus-heidelberg.de

Kontakt: Carl Throm

Tel. 06221-7288203

E-Mail: info@gus-heidelberg.de

- ▶ Atemwegserkrankung

- ▶ Hüftgelenksgymnastik
- ▶ Herzsportgruppen
- ▶ Seniorengymnastik
- ▶ Sport in der Krebsnachsorge
- ▶ Walking & Kreislauftraining
- ▶ Wassergymnastik
- ▶ Wirbelsäulengymnastik

Heidelberger Turnverein e.V. (HTV)

I Bahnstadt, Südstadt, Weststadt

Website: www.heidelberger-tv.de

Kontakt: Marco Fehring

Tel.: 06221-6562200

E-Mail: figu@heidelberger-tv.de

- ▶ Gymnastik
- ▶ Gymnastik Frauen 50 & 60 Plus
- ▶ Pilates
- ▶ Rehasport
- ▶ Rückenfit und Wirbelsäulengymnastik
- ▶ Seniorenfitness im Freien
- ▶ Workout
- ▶ Yoga

Lebenshilfe Heidelberg e.V. | Rohrbach

Website: www.lebenshilfe-heidelberg.de

Kontakt: Christiane Hübschen

Tel.: 06221-3392314

E-Mail: oh_freizeit@lebenshilfe-heidelberg.de

- ▶ Aktivtreff
- ▶ Fitness
- ▶ Fußballschule integrativ
- ▶ Kegeln
- ▶ Klettern
- ▶ Schwimmen

Onko Aktiv e.V. | Neuenheim

Website: www.netzwerk-onkoaktiv.de

Kontakt: Prof. Dr. Joachim Wiskemann

Tel.: 06221-56 5918

E-Mail: onkoaktiv@nct-heidelberg.de

- ▶ Beckenbodengymnastik
- ▶ Entspannungsgruppen
- ▶ Gruppenbasiertes Krafttraining
- ▶ Nordic Walking- und Walkinggruppen
- ▶ Polyneuropathiegruppen
- ▶ Rehasportgruppen
- ▶ Rudern
- ▶ Stretching
- ▶ Yoga

P.U.R. e.V. (Prävention- und Rehabilitationssportgemeinschaft HD)

Kontakt: Sabine Mnich

E-Mail: sport-pur.hd@t-online.de

- ▶ Koronar- und Diabektikersport
- ▶ Nordic-Walking
- ▶ Training trotz Osteoporose oder Athrose
- ▶ Wirbelsäulengymnastik
- ▶ Yoga

REGE e.V. (Rehabilitationssport in der Geriatrie) | Rohrbach

Website: www.rege-verein.de

Kontakt: Michaela Günther-Lange

Tel.: 06221-3191525

E-Mail: info_rege.gzb@agaplesion.de

- ▶ Ausdauertraining
- ▶ Balancetraining
- ▶ Individuell angepasstes Krafttraining
- ▶ Training von Alltagsfunktionen
- ▶ Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit

SRH Campus Sports e.V. | Wieblingen

Website: www.campusports.de

Kontakt: Ana Drukovic

Tel.: 06221-882288

E-Mail: info@campus-sports.srh.de

- ▶ Aquafitness
- ▶ Aquajogging
- ▶ Rehasport
- ▶ Rheuma Funktionstraining Trockengymnastik
in Kooperation mit der Rheuma-Liga BW e.V.
- ▶ Rückenfit
- ▶ Schwimmen
- ▶ 50 Plus

TSG 1882 Ziegelhausen e.V. | Ziegelhausen

Website: www.tsg-ziegelhausen.de

Kontakt: Anette Fink

Tel.: 06221-8902727

E-Mail: vorstand@tsg-ziegelhausen.de

- ▶ Fitness-und Funktionsgymnastik
- ▶ Gymnastik Ü60
- ▶ Qigong
- ▶ Rückengymnastik
- ▶ Seniorensport
- ▶ Yoga
- ▶ Walking und Wandern

TSG 78 Heidelberg e.V. | Neuenheim

Website: www.tsg78-hd.de

Kontakt: Annette Schneider

Tel.: 06221-412819

E-Mail: info@tsg78-hd.de

- ▶ Alltags-Fitness-Test
- ▶ Älter werden in Balance
- ▶ Ausgleichgymnastik 50+
- ▶ Boule

- ▶ Läufergruppe 70+
- ▶ Leichtathletik für Senioren
- ▶ Rehasport (Orthopädie, Innere / Lunge, Neurologie, Onkologie)
- ▶ Seniorensport, -gymnastik
- ▶ Sportabzeichenvorbereitung
- ▶ Tai Chi Chuan/Qigong
- ▶ Tennis 50+
- ▶ Yoga

TSG Rohrbach e.V. | Rohrbach

Website: www.tsgrohrbach.de

Tel.: 06221-370350

E-Mail: info@tsgrohrbach.de

- ▶ Alltags-Fitness-Test
- ▶ Beckenbodentraining (Turnen@TSGRohrbach.de)
- ▶ Boule 50Plus-Treff (Boule@TSGRohrbach.de)
- ▶ Fit und Mobil 50+ (Turnen@TSGRohrbach.de)
- ▶ Fitness mit Musik 50 & 60+ (Turnen@TSGRohrbach.de)
- ▶ Fitness Training 55+ (Turnen@TSGRohrbach.de)
- ▶ Nordic Walking / Walking
- ▶ Pilates (FITROPOLIS@TSGRohrbach.de)
- ▶ Rücken-Fit (Turnen@TSGRohrbach.de)
- ▶ Sitzgymnastik für Ältere (Turnen@TSGRohrbach.de)

TSV Pfaffengrund e.V. | Pfaffengrund

Website: www.tsv-pfaffengrund.de

Tel.: 06221-707959

E-Mail: info@tsv-pfaffengrund.de

- ▶ Ballspiele Männer (Basketball/Hockey/Fußball)
- ▶ Boule
- ▶ Gesund und Fit
- ▶ Gymnastik 50+
- ▶ Rücken - Aktiv Bewegen
- ▶ Seniorensport Männer
- ▶ Standfest und Stabil
- ▶ Yoga

TSV Wieblingen e.V. | Wieblingen

Website: www.tsv-wieblingen.de

Kontakt: Jürgen Treiber

Tel.: 06221-833388

E-Mail: Info@TSV-Wieblingen.de

- ▶ Fitness Frauen 60+
- ▶ Fitness Männer 60+
- ▶ Gymnastik, Lauf und körperliche Fitness
- ▶ Rückenschule Frauen

Seniorenzentren

I Altstadt, Bergheim, Boxberg, Handschuhsheim, Kirchheim, Neuenheim, Pfaffengrund, Rohrbach, Süd- & Weststadt, Wieblingen, Ziegelhausen

Webseite: www.seniorenzentren-hd.de

Tel.: 06221 58-37000

- ▶ Autogenes Training (Handschuhsheim)
- ▶ Bewegungstreff (Bergheim, Handschuhsheim, Kirchheim, Rohrbach, Südstadt, Weststadt, Ziegelhausen)
- ▶ Bewegungsparcours (Handschuhsheim, Wieblingen)
- ▶ Boule (Altstadt, Bergheim, Boxberg, Kirchheim, Rohrbach, Weststadt, Ziegelhausen)
- ▶ Gedächtnistraining (Altstadt, Bergheim, Handschuhsheim, Neuenheim, Rohrbach, Weststadt, Wieblingen)
- ▶ Gymnastik (Alle)
- ▶ Mobilitätstraining / Fit im Alltag (Ziegelhausen)
- ▶ Osteoporose Gymnastik (Altstadt, Pfaffengrund)
- ▶ Qi Gong (Bergheim, Neuenheim, Ziegelhausen)
- ▶ Reha-Sport (Altstadt, Kirchheim, Rohrbach)
- ▶ Rad-Treff (Kirchheim, Wieblingen)
- ▶ Rücken-Fit (Wieblingen)
- ▶ Seniorensportgruppe (Handschuhsheim)
- ▶ Tanz (Boxberg, Neuenheim, Handschuhsheim, Kirchheim, Rohrbach, Weststadt, Wieblingen)
- ▶ Tai Chi (Weststadt, Ziegelhausen)
- ▶ Tischtennis (Boxberg, Rohrbach)
- ▶ Wandern / Nordic Walking (Altstadt, Bergheim, Kirchheim, Rohrbach, Weststadt)
- ▶ Yoga (Alle)

adviva[®]

Orthopädie Technik Sanitäts Center Reha Technik

wir helfen bewegen

Orthopädietechnik
Rehatechnik
Sanitätshaus
**4x in der
Metropolregion
Rhein-Neckar**



adViva GmbH · Eppelheimer Straße 64 · 69123 Heidelberg
www.adViva-info.de · kontakt@adViva-info.de