



# Sport- und Gesundheitsangebote für „Ältere“ beim TSV Steinhaldenfeld

# Übersicht Auswahl Angebote im Gesundheitssport



Angebot / Kurs	Zielgruppe	Wochentag	Zeit	Ort
Seniorengymnastik	weiblich 60+	Donnerstag	15:00 – 16:00	THV Steinhaldenfeld
Tischtennis Hobby	Gemischt 50+	Montag	18:45 – 20:00	THV Steinhaldenfeld
Tischtennis Gesundheitssport	Gemischt 55+	Montag Donnerstag	20:00 – 21:30 19:30 – 21:00	THV Steinhaldenfeld
Standfest und Stabil	gemischt 60+	Freitag	18:30 – 19:45	THV Steinhaldenfeld
Mobilness	weiblich	Mittwoch	19:00 – 20:00	THV Steinhaldenfeld
ZUMBA Gold	weiblich	Dienstag	18:30 – 19:30	Villa Berg
Calisthenics	gemischt	Montag	18:30 – 19:30	Calisthenics Park NG
Sport im Park	gemischt	Mittwoch	10:00 – 11:00	Max-Eyth-See
	gemischt	Donnerstag	09:30 – 10:30	Kursaal Juno-Brunnen
	gemischt	Donnerstag	10:45 - 11:45	NG Spechtshalde
	gemischt	Donnerstag	14:00 – 15:00	Kursaal Juno-Brunnen

# Seniorengymnastik für Frauen



# Seniorengymnastik für Frauen



- Wöchentlich, Donnerstags 15 – 16 Uhr (außer in den Ferien)
- Ca. 15 Teilnehmerinnen nehmen regelmäßig teil
- Dehnübungen sowie Kräftigung
- Übungen auf der Matte und im Stehen

# Tischtennis als Gesundheitssport



# Tischtennis als Gesundheitssport



- nicht Wettkampf und Spielstärke im Mittelpunkt, sondern die Verbesserung des individuellen Fitness- und Gesundheitszustands
- U.a. zur Prävention von Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Ca. 10 regelmäßig Teilnehmende
- Rundlaufspiele als leichtes Ausdauertraining

# Sport im Park



26.03.2019

Demografietagung WLSB 2019

TSV Steinhaldfeld Abteilung Turnen

# Sport im Park



- Sport im Park ist eine Kooperation mit der Stadt Stuttgart - Amt für Sport und Bewegung, dem Sportkreis Stuttgart und der AOK Stuttgart- Böblingen
- Offenes Angebot
- Verschiedene Orte, verschiedene Arten von Gymnastik
- Von „vital und fit“ bis Functional-Fitness im Calisthenics-Park Neugereut
- Immer von Mai bis September