



TURNVEREIN  
PFEFFENHAUSEN

SPORT PRO  
GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel

# Gesundheits- und Präventionskurse

Fit und gesund durch die gesundheitsfördernden Sportangebote des Turnverein Pfeffenhausen e.V.



## „Einfach vorbeugen statt mühsam nachsorgen“

**Prävention** ist im Gesundheitswesen ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung oder erneuten Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

## Der Turnverein Pfeffenhausen bietet: **Präventionskurse**

Angeboten werden verschiedene Sportangebote, die mit dem Siegel "Präventionsgeprüft" des Deutsche Turner-Bunds ausgezeichnet wurden und von Krankenkassen bezuschusst werden.

Die Präventionskurse des Turnverein Pfeffenhausen zeichnen sich aus durch:

- zertifizierte Trainerinnen und Trainer
- standardisierte Kursprogramme
- stetige Qualitätsprüfung
- geeignet für verschiedene Altersklasse
- Trainingsstunden in unserem neuen, barrierefreien Kursraum oder auf unserem vereinseigenen Outdoor-Turnplatz

## Prävention: **Fit für die Zukunft** mit mehr **Lebensqualität**

**Vorsorge:** Gemeinsames Sporttreiben macht nicht nur Spaß, sondern fördert in jedem Alter die Agilität und das allgemeine Wohlbefinden. Regelmäßiges Training kann maßgeblich dazu beitragen, Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen, Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck zu vermeiden.

**Nachsorge:** Unsere Präventionskurse sind darauf ausgelegt, nach einer Erkrankung wieder zurück zu einem selbstbestimmteren und freieren Lebensstil zu finden und Folgeerkrankungen entgegen zu wirken.

# EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG



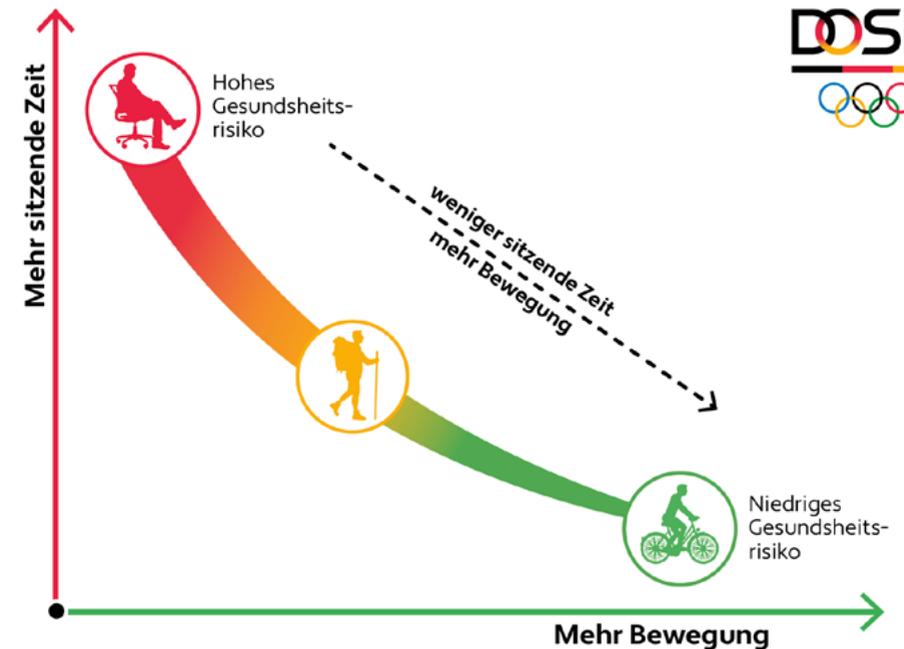
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

<b>Ausdauer</b> 	<b>150 – 300</b> Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf	
	<b>75 – 150</b> Minuten pro Woche Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen	
ODER EINE KOMBINATION		
ZUSÄTZLICH		ZUSÄTZLICH
<b>Kraft</b> <b>2</b> Tage pro Woche Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegungen von Lasten		<b>Koordination</b> <b>3</b> Tage pro Woche Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen – z. B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen

Quelle: modifiziert nach WHO: Bull et al., 2020

Piktogramme: © DOSB/Sportdeutschland



# KURSE



## Mach dich geschmeidig!



### Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit

- fördert die durch Mobilisation, Kraft und Koordination
- 1x/Woche 75 min – 10 Einheiten

Besonders geeignet bei: Bewegungsmangel, zum Wiedereinstieg in den Sport



## Functional Fit In-/Outdoor



### Eigengewicht-Training teils im Freien

- fördert die Kraft und Koordination
- 1x/Woche 60 min – 8 Einheiten

Besonders geeignet bei: Problemen mit Körperhaltung, Gleichgewicht, Gelenken



## Relax dich fit!



### Bewegen statt schonen - ein Wohlfühlgesundheitsprogramm

- fördert Mobilisation und Entspannung
- 1x/Woche 60 min – 10 Einheiten

Besonders geeignet bei: Instabilität, Schmerzen bei fehlender Entspannung



## Unsicher, welcher Kurs am besten zu Ihnen passt?

Dann sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten oder informieren Sie sich auf unserer Vereinswebseite oder bei unserem Trainerteam (Kontakt per E-Mail an [info@tvpeffenhausen.de](mailto:info@tvpeffenhausen.de)).



## Cardio Aktiv



### Herz-Kreislauf-Training

- fördert die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- 1x/Woche 60 min – 12 Einheiten

Besonders geeignet bei: Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2



## Rückenfit



### Bewusstes Bewegungstraining für den Rücken

- fördert das Körpergefühl, Beweglichkeit und Kraft der Rumpfmuskulatur
- 1x/Woche 60 min – 8 Einheiten

Besonders geeignet bei: Problemen im Rücken, Becken, Schultern



## Tai Chi



### Atem- und Bewegungsübungen nach fernöstlichem Entspannungsverfahren

- hilft, die innere Harmonie zu finden
- 1x/Woche – 10 Einheiten

Besonders geeignet bei: Verspannungen, Stress im Alltag, aufgeregter Energie im Körper



# So funktioniert die Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkassen

1. **Informieren** Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse zur Höhe der Erstattung der Kursgebühr (i.d.R. bis zu 80%-100%).
2. **Melden** Sie sich direkt beim Turnverein Pfeffenhausen in der Geschäftsstelle oder auf der Vereinswebseite [www.tvpfeffenhausen.de](http://www.tvpfeffenhausen.de) zu einem Präventionskurs an.
3. Entrichten Sie die Teilnahmegebühr und bewahren Sie die **Rechnung** auf.
4. **Starten** Sie direkt und ohne Antrag mit Ihrem mehrwöchigem Gesundheitskurs.
5. Nehmen Sie regelmäßig teil und erhalten Sie am Ende eine **Teilnahmebescheinigung**.
6. Reichen Sie ihre Teilnahmebescheinigung und Rechnung bei Ihrer **Krankenkasse** ein.
7. Ihre Krankenkasse **erstattet** Ihnen nachträglich (anteilig oder vollständig) die Kursgebühr.

## Die Trainer:

**Richard Zettl**



„Die Kurse sind für jeden geeignet, der seine Gesundheit aufrecht erhalten will oder sie wieder aufbessern möchte. Für alle Übungen gibt es verschiedene Schwierigkeitsgrade, so dass jeder Teilnehmende seine individuelle Belastungsintensität wählen kann.“

**Claudia Aiwanger**



„Das gesundheitsorientierte Training habe ich lieben gelernt, weil es mich selbst von meinen chronischen Rückenschmerzen befreit hat. Umso mehr freut es mich, nun als Trainerin viele Menschen auf ihrem Weg zu einem besseren Körpergefühl begleiten zu dürfen.“

**Bettina Kufer**



„Zuerst wird die Muskulatur sanft gelockert, mit leichten Übungen werden dann Koordination und Kraft geschult. Durch die Konzentration auf die ruhigen Übungen kann man aus dem stressigen Alltag wieder runterkommen“.

**Christine Königes**



„Bei den Präventionskursen stehen der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung sowie die Entwicklung eines aktiven und gesunden Lebensstils im Vordergrund.“

Turnverein Pfeffenhausen e. V.

## Die Mission:

„Für jeden Bürger ein Sportangebot!“

Innovationsteam, eigener Kursraum mit Yoga sowie Pole-Dance und eine Outdoor Crossfit Anlage.

Woran denken Sie bei dieser Beschreibung? An ein modernes Fitnessstudio in München?

Nicht ganz. Es ist der Turnverein in Pfeffenhausen! Seinen Wurzeln treu geblieben und das Streben nach zeitgemäßer Weiterentwicklung fest ins Auge gefasst.



**28 %**

der Pfeffenhausener Bürger sind Mitglied im Turnverein.

### Anmeldung

Die Kursanmeldung ist jederzeit auf [www.tvpfeffenhausen.de](http://www.tvpfeffenhausen.de), telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle möglich.

### Schnuppern

Nutzen Sie das Schnupper-Angebot des TV Pfeffenhausen und kommen Sie bei einer Stunde kostenlos vorbei.

## MITGLIEDER



## SPORTANGEBOTE



## EHRENAMT



### TRAINER

aktive Trainer und Helfer

### EHRENAMT

Helfer in allen Bereichen

### VEREIN

in gewählten Ämtern



# TURNVEREIN PFEFFENHAUSEN

**Turnverein Pfeffenhausen e. V.**

Moosburger Str. 23  
84076 Pfeffenhausen

Tel. 08782 - 9783400  
info@tvpfeffenhausen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle  
Dienstag von 10 – 11 Uhr  
Donnerstag von 18 – 19 Uhr



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

