

## Zusammenarbeit von TB 04 und *aktivimpuls*

Seit 1993 arbeitet der Turnerbund mit der Gruppe *aktivimpuls* zusammen und hat dadurch sein Angebot um den Bereich des Gesundheitssports erweitert, auch für Interessenten, die nicht Mitglied im Turnerbund sind.

In dieser Ausgabe möchten wir *aktivimpuls* die Gelegenheit geben sich einmal näher vorzustellen.

### Wir über uns

Wir sind ein junges Team bestehend aus Sportpädagogen, Sportwissenschaftlern, Krankengymnasten, einer Psychologin und einem Orthopäden in beratender Funktion. Jeder für sich ist seit langem im Bereich der Gesundheitsförderung tätig.

Seit 1991, dem Gründungsjahr von *aktivimpuls*, verfolgen wir unser eigenes Konzept der alternativen, ambulanten Gesundheitsförderung. Seit Herbst 1992 sind wir Partner der DAK Heidelberg und führen für sie einen großen Teil der Gesundheitsförderungsmaßnahmen und Präventionsprogramme durch.

Unsere Betätigungsfelder sind:

- Kursangebote im Rhein-Neckar-Kreis
- Ständiges Beratungsangebot über die DAK Heidelberg
- Fortbildungen u.a. für den Badischen Sportbund
- Aus- und Fortbildung für Osteoporosekurseleiter in Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg
- Betriebliche Gesundheitsförderung mit entsprechenden Programmen am und um den Arbeitsplatz

- Vorträge, Beratungen und Gesundheitstests im Rahmen von Veranstaltungen zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden
- Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg

Im Mittelpunkt unseres Kursangebotes stehen vor allem Rückenschulkurse, Entspannungskurse, Osteoporosekurse als Prophylaxe und Rehabilitation, die **aktivimpuls**-Gymnastik (funktionelle Wirbelsäulengymnastik mit konditionsfördernden Elementen), Herzkreislauftraining, Aquajogging u.v.m.

In Zusammenarbeit mit dem Turnerbund wurden bisher sowohl Rückenschulkurse, als auch die **aktivimpuls**-Gymnastik angeboten. Z.Zt. finden in der Stangenberghalle zwei Rückenurse und zwei **aktivimpuls**-Gymnastik Kurse statt.

Am 10.Juni dieses Jahres fand auf Initiative des Turnerbundes, insbesondere der Turnabteilung, eine ganztägige Fortbildung zum Thema **Funktionelle Gymnastik** statt, die von **aktivimpuls** für die Übungsleiter des TB 04 und des Badischen Sportbundes durchgeführt wurde. Wir begrüßen solche Initiativen und ein entsprechendes Engagement, da nur durch ständige Fort- und Weiterbildung die Qualität von Übungsstunden gewährleistet ist.

Zum Abschluß möchten wir uns für die bisherige Zusammenarbeit mit dem Turnerbund bedanken und hoffen, daß dies auch in Zukunft so bleibt. Für weitere Projekte und Initiativen im Bereich Gesundheit und Bewegung stehen wir gerne zur Verfügung. Nähere Informationen erhalten Sie bei:

**aktivimpuls**  
69239 Neckarsteinach  
Tel./Fax: 06229/1205

Friedhelm Förster