

Breitensport

Weitere Informationen zu den Angeboten:

Abteilungsleitung Breitensport

Monika Ulrich

E-Mail: breitensport@tg-tuttlingen.de

Geschäftsstelle:

Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.

Stuttgarter Straße 13

78532 Tuttlingen

Telefon 0 74 61 - 7 15 04

Fax 0 74 61 - 96 84 09

E-Mail gst@tg-tuttlingen.de

Web www.tg-tuttlingen.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag, Dienstag + Donnerstag: 08.30 – 12.30 Uhr

Dienstag u. Donnerstag: 14.30 – 18.30 Uhr

Angebote der Abteilung Breitensport und deren Trainingszeiten



Bewegungsgruppen

Fitness für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene

Frauen ohne Altersbegrenzung

Begonnen wird das Training mit einem Aufwärmprogramm, mit Laufen, Bällen und Hanteln das stets abwechslungsreich gestaltet wird. Der Hauptteil der Stunde hat wechselnde Schwerpunkte aus den Bereichen Aerobic, Bauch-Beine-Po, Rückengymnastik, aber auch Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Den Abschluss bilden Einheiten mit Theraband, Ball, klein Hanteln, Stab oder auch autogene Übungen.

ZEIT: mittwochs, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

ORT: Turnhalle Grundschule
im Holderstöckle

LEITUNG: Ursula Arnold

TG Bewegungstreff

Männer und Frauen, ohne Altersbegrenzung

Mit fünf Übungen zu mehr Beweglichkeit! Machen Sie mit beim Bewegungskonzept, angelehnt an die „Fünf Esslinger“! Für alle, die fit und beweglich werden (und bleiben) möchten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – einfach mittwochs zu den jeweiligen Treffpunkten kommen und los geht's mit einer halben Stunde Bewegung mit unseren geschulten Übungsleiter*innen!

ZEIT: mittwochs, 10.30 – 11.00 Uhr

ORT: Treffpunkt:

Gingko-Terrasse

LEITUNG: wechselnde Übungsleiter der TG

Indiaca

Mixed m/w – Ü18

Indiaca, eine fast vergessene Sportart mit süd-amerikanischen Wurzeln und abgeleitet vom Peteca-Spiel, ist seit 2017 in der TG Tuttlingen als neue Sportgruppe vertreten.

Wir spielen in der Halle oder im Freien. Die Regeln ähneln denen des Volleyballs. Das Indiaca wird mit der flachen Hand nach maximal drei Ballkontakten über das Netz gespielt.

In unserer Sportgruppe erwartet Dich ein Training aus Koordination, Kondition und viel Spaß. Wir freuen uns auf Dich und möchten mit Dir das Indiaca-Spiel wieder aufleben lassen!

ZEIT: donnerstags, 19:45 – 21:30 Uhr

ORT: Mühlauhalle

LEITUNG: Steffen Riester

Freizeit-Treff

TG Aktiv-Treff

Angebote für Senioren

Spaß – Bewegung – Geselligkeit – Informatives

Die Turngemeinde Tuttlingen bietet in Kooperation mit dem Schneeschuhverein Tuttlingen ein vielfältiges Programm für Senioren an.

Angebote / Termine werden für jedes Halbjahr erneut bekannt gegeben (Flyer, TG-Internetseite, Tagespresse)

LEITUNG: Claudia Hummel