

1g

2012

Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.



KURS- PROGRAMM

I M P R E S S U M

Kursprogramm
der Turngemeinde Tuttingen

Herausgeber
TG Service GmbH

Anschrift
Turngemeinde Tuttingen e.V.
Möhringer Straße 28
78532 Tuttingen
Tel.: 07461 71504
Fax: 07461 968410
e-mail: kurse@tg-service.de

Redaktion
Gordana Herzer
Monika Ulrich

Ausgabe 6
Auflage: 1.800 Stück

**Liebe Eltern und Kinder,
liebe Mitglieder und Freunde,**

die Turngemeinde Tuttlingen bietet mit dem Kursheft 2012 wieder für ihre Mitglieder und Gäste ein vielfältiges Angebot im Wasser und an Land an. Egal ob für Babies, Kinder oder Erwachsene, ob als Prophylaxe oder für den Rehabilitationsport.

In diesem Heft finden Sie eine breite Vielfalt. Wir wollen Sie unterstützen und hinführen zu einem bewegteren Leben, egal welchen Alters. Denn wie wir alle wissen ist Bewegung der Schlüssel für ein dauerhaft gesundes und aktives Leben. Ganz egal ob Kind oder Erwachsener - mit Bewegung werden in uns so viele Prozesse positiv angeregt, so dass wir sie hier unterstützen wollen. Sie haben bei uns die Möglichkeit im Rahmen ihrer Bedürfnisse das richtige Bewegungsangebot zu finden.

Alle angebotenen Aktivitäten sind offen für unsere Mitglieder, aber auch Gäste sind herzlich willkommen. Unsere qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter freuen sich Sie in ihren Übungsstunden begrüßen zu dürfen.

Mit unserem Kursheft 2012 bieten wir Ihnen wieder eine Vielfalt an Möglichkeiten Ihre eigene ganz persönliche sportliche Jahresplanung zu gestalten. Sie haben die Möglichkeit zwischen abgeschlossenen Kursen und ganzjährigen Angeboten zu wählen.

2012 haben wir vor allem unser Programm für Familien und Kinder erweitert. Gemeinsam haben sie die Möglichkeit ein Sportangebot zu besuchen. Beim Babyfit-Kurs akzeptieren wir gerne den Bildungsgutschein Stärke und beim Kleinkinderschwimmen ab 10 Monaten den Gutschein, der im Kreisgeburtenpass enthalten ist. Eine Kooperation mit der Hochschule Furtwangen – Hochschulcampus Tuttlingen läuft bereits seit dem Wintersemester 2011/2012. Im Fitnessbereich haben wir erfolgreich die neue Fitnesswelle aus den USA „Zumba“ umgesetzt – sie können ab 2012 aus vier verschiedenen Angeboten wählen – und das alles zu einem Preis.

Ihre zuständige Ansprechpartnerin ist Monika Ulrich, die verantwortliche Sportreferentin der TG Service GmbH. Sie ist erreichbar von Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr unter Tel. 07463 1857.

Sollte sie persönlich nicht anwesend sein – dann nutzen sie die Möglichkeit des Anrufbeantworters – sie werden umgehend zurückgerufen und entsprechend informiert.

Ebenso erhalten sie unter kurse@tg-service.de oder unter www.tg-tuttlingen.de entsprechende Auskünfte.

Wir verstehen uns als kompetente Partner mit langjähriger Erfahrung – wir möchten sie unterstützen ihr Leben mit mehr Bewegung unter qualifizierter Anleitung zu gestalten.

Wir helfen ihnen gerne das Richtige für sie zu finden. Bitte machen sie davon Gebrauch.

Mit freundlichen Grüßen



Thomas Ulrich

*Vorsitzender der Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.
Geschäftsführer der TG Service GmbH*



KURSÜBERSICHT

Kursbezeichnung	Zielgruppe (nach Alter gelistet)	Hinweis auf Seite
KIDS		
Babyfit - der etwas andere Kurs	3 – 6 Monate	8/9
Babyschwimmen	3 – 9 Monate	7
Babyfit - der etwas andere Kurs	6 – 12 Monate	8/9
Kleinkinderschwimmen	10 Monate – 2 Jahre	10
Eltern-Kind-Schwimmen	2 – 4 Jahre	11
Eltern-Kind-Kurs Turnen	bis 3 1/2 Jahre	15
Anfängerschwimmkurs für Einsteiger	ab 4 Jahre	12
Schwimmkurs	ab 5 Jahre	13
Family Fun	ab 5 Jahre	16
Aufbaukurs Schwimmen	ab 6 Jahre	14
Rollen ohne Grenzen	6 – 8 Jahre	17
Kunterbuntes für Kids	6 – 10 Jahre	18
Inline-Kurs für Kinder	ab 7 Jahre	19
Tae Bo für Jugendliche	ab 13 Jahre	20

KURSÜBERSICHT

Kursbezeichnung

Zielgruppe

Hinweis auf
Seite

FITNESS

Bodystyling	Frauen und Männer	21
Feel Well Woman	Frauen	22
Frauenschwimmen	Frauen	23
Tae Bo	Frauen und Männer	24
Power-Tae Bo	Frauen und Männer	25
Zumba	Frauen und Männer	26/27

GESUNDHEIT

Fit und gesund ab 60 Jahre für Männer und Frauen	Frauen und Männer	28
Gedächtnistraining	Frauen und Männer	29
Hüft- und Knieschule	Frauen und Männer	30
Offensive 55 plus	Frauen und Männer	31
Nordic Walking für Neueinsteiger	Frauen und Männer	32
Nordic Walking für Fortgeschrittene	Frauen und Männer	33
Pilates	Frauen und Männer	34
Pilates am Vormittag	Frauen und Männer	35
Sport nach Krebs	Frauen und Männer	36
Sport nach Schlaganfall	Frauen und Männer	37

INFORMATIONEN

Adressen der Sportstätten:

Grundschule im Holderstöckle - Turnhalle	Im Holderstöckle 5	Tuttlingen
Haus der Senioren	Honbergstr. 10	Tuttlingen
Johann Peter Hebel Schule	Semmelweisstr. 70	Tuttlingen
Jugendkulturzentrum JuKuZ	Möhringerstr. 8	Tuttlingen
Jugendverkehrsschule	Stadionstr. 12	Tuttlingen
Lebenshilfe	Paracesusweg 10	Tuttlingen
Ludwig Uhland Realschule - Sporthalle	Werderstr. 15	Tuttlingen
MediFit Gesundheitszentrum	Weimarstr. 66/2	Tuttlingen
Mühlau Sporthalle	Mühlenweg 7	Tuttlingen
Parkplatz Mattsteig	zwischen Tuttlingen und Neuhausen	
Schildrain Turnhalle	Berliner Ring 20	Tuttlingen
Schrotenschulhalle	Bruderhofstr. 36	Tuttlingen
Stadionhalle	Jahnstr. 5	Tuttlingen

Informationen erhalten Sie bei den Mitarbeitern, die beim jeweiligen Angebot genannt sind.

Ulrike	BECKER	Tel. 07461 9102555	turnen@tg-tuttlingen.de
Ursula	FRANCESKO	Tel. 07462 91340	turnen@tg-tuttlingen.de
Sandra	IVANOVIC	Tel. 0172 365224	sportgymnastik@tg-tuttlingen.de
Inge	MÄNDER	Tel. 07461 4754	turnen@tg-tuttlingen.de
Hanspeter	MERK	Tel. 07462 9242170	inlinesport@tg-tuttlingen.de
Monika	ULRICH	Tel. 07463 1857	kurse@tg-service.de

Alle weiteren Fragen werden beantwortet bei der

Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.

Möhringerstr. 28

78532 Tuttlingen

im Internet unter

www.tg-tuttlingen.de

ebenso per E-Mail unter

kurse@tg-service.de

oder telefonisch bei

Monika Ulrich

Tel. 07463 1857



BABYSCHWIMMEN (3 – 9 Monate)

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Die Faszination, die das Wasser auf uns Menschen ausübt, hat ihren Ursprung bereits in ihrem Entstehen. Die ersten neun Monate unseres Lebens verbringen wir geschützt und geborgen im körperwarmen Wasser – im Bauch der Mutter.

Dieses Gefühl suchen und finden wir im Verlauf des Lebens immer wieder, sei es beim Baden, in Seen, im Meer oder im Schwimmbecken. Je mehr die Wassertemperatur unserer Körpertemperatur nahe kommt, desto angenehmer und entspannter fühlen wir uns im flüssigen Element.



Wasser stellt für Babies einen idealen Tummelplatz für vielfältige Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Erlebnismöglichkeiten dar. Der Säugling erfährt eine motorische Stimulanz, die sich auf seine Gesamtentwicklung auswirkt. Wir spielen, greifen, strampeln, ziehen, schlängeln, springen und tauchen.

Bei diesem Kurs müssen die Babies mindestens drei Monate ab dem errechneten Geburts-termin sein - bei sogenannten Frühchen ist dies zu berücksichtigen!

Kursleiterin: Natascha WEIDLER
 Kursleiterin Baby- und Kleinkinderschwimmen
 Kursleiterin Eltern-Kind-Schwimmen des
 Schwimmverbandes Württemberg
 staatlich geprüfte Erzieherin



Kursbezeichnung: A 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Mittwoch (außer in Schulferien)	15:15 Uhr	8 x 30 Minuten	Mitglieder 50,00 € Gäste 55,00 €

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

BABYFIT - DIE ETWAS ANDEREN KURSE

für Kinder im Alter von 3 – 6 Monate und von 6 – 12 Monate

Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so zu unterstützen, ist das Ziel des Kurses „Babyfit“.

Der erste Teil ist der Austausch „Rund um den Alltag“. Die Eltern werden informiert über Entwicklungsschritte des Kindes, sie lernen voneinander und tauschen ihre Erfahrungen aus. Bewegungsübungen, die dem natürlichen Bewegungsdrang des Babys entsprechen. Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen runden das Angebot ab.

Den Abschluss dieses Kurses bildet das Element Wasser, der ideale Tummelplatz für noch mehr Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Erlebnismöglichkeiten. Der Säugling erfährt eine motorische Stimulanz, die sich auf seine Gesamtentwicklung positiv auswirkt.

Kursleiterin:
Karin TROMMER

Lizenz C Eltern-Kind und Vorschule
Lizenz B „Sport in der Prävention“
Zielgruppe Kinder
DTB-Kursleiterin „Babys in Bewegung“



STÄRKE

Kursleiterin:
Natascha WEIDLER

Kursleiterin Baby- und Kleinkinderschwimmen
Kursleiterin Eltern-Kind-Schwimmen des
Schwimmverbandes Württemberg
staatlich geprüfte Erzieherin



Ort	Wochentag	Details	Kosten
Lebenshilfe Gym.raum + Bad	Mittwoch	4 x Gymnastikraum (90 Min.) 4 x Bad (30 Min.)	Mitglieder 67,50 € Gäste 75,00 €

Diese Kurse können mit dem Stärkegutschein für Eltern abgerechnet werden.

Die Babies werden nach dem Alter bzw der Entwicklung in die beiden folgenden Gruppen eingeteilt:

für Kinder im Alter von 3 – 6 Monate

Kursbezeichnung: B 01 / 2012

im Gymnastikraum: 01.02./ 08.02./ 15.02./ 29.02. jeweils 15:15 - 16:45 Uhr
im Bad: 07.03./ 14.03./ 21.03./ 28.03. jeweils 15:15 - 15:45 Uhr

Kursbezeichnung: B 02 / 2012

im Gymnastikraum: 25.04./ 02.05./ 09.05./ 16.05. jeweils 15:15 - 16:45 Uhr
im Bad: 23.05./ 13.06./ 20.06./ 27.06. jeweils 15:15 - 15:45 Uhr

Kursbezeichnung: B 03 / 2012

im Gymnastikraum: 10.10./ 17.10./ 24.10./ 31.10. jeweils 15:15 - 16:45 Uhr
im Bad: 07.11./ 14.11./ 21.11./ 28.11. jeweils 15:15 - 15:45 Uhr

für Kinder im Alter von 6 – 12 Monate

Kursbezeichnung: B 11 / 2012

im Gymnastikraum: 01.02./ 08.02./ 15.02./ 29.02.12 jeweils 17:00 - 18:30 Uhr
im Bad: 07.03./ 14.03./ 21.03./ 28.03.12 jeweils 15:45 - 16:15 Uhr

Kursbezeichnung: B 12 / 2012

im Gymnastikraum: 25.04./ 02.05./ 09.05./ 16.05.12 jeweils 17:00 - 18:30 Uhr
im Bad: 23.05./ 13.06./ 20.06./ 27.06.12 jeweils 15:45 - 16:15 Uhr

Kursbezeichnung: B 13 / 2012

im Gymnastikraum: 10.10./ 17.10./ 24.10./ 31.10.12 jeweils 17:00 - 18:30 Uhr
im Bad: 07.11./ 14.11./ 21.11./ 28.11.12 jeweils 15:45 - 16:15 Uhr

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

KLEINKINDERSCHWIMMEN (10 Monate – 2 Jahre)

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Wasser ermöglicht ihrem Baby, sich früher zu bewegen, als dies an Land möglich ist. Lassen sie ihr Kind das Gefühl der Schwerelosigkeit erleben und entspannen sie sich gemeinsam in einer angenehmen Atmosphäre.

Lernen Sie bei Spiel und Spaß andere Eltern mit ihren Kindern kennen!

Kursleiterin: Natascha WEIDLER
 Kursleiterin Baby- und Kleinkinderschwimmen
 Kursleiterin Eltern-Kind-Schwimmen des
 Schwimmverbandes Württemberg
 staatlich geprüfte Erzieherin



Kursbezeichnung: C 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Mittwoch (außer in Schulferien)	15:45 Uhr	8 x 30 Minuten	Mitglieder 50,00 € Gäste 55,00 €

Hier kann der Gutschein des Kreisgeburtenspass des Landkreis Tuttlingen eingelöst werden.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.



ELTERN-KIND-SCHWIMMEN (2 – 4 Jahre)

Mit den Eltern das Wasser spielerisch erleben und erfahren. Unter kompetenter Anleitung gemeinsam erste Schritte zum späteren Schwimmen erarbeiten.

Folgende Punkte werden dabei zusammen ausgeübt:

- Wassergewöhnung
- Steigerung der Kraft und Ausdauer
- Förderung von Gleitbewegungen und Fortbewegen mit Hilfsmittel im Wasser
- Tauchen
- Förderung der Motorik
- Sicherheitserziehung in und um das Wasser
- Förderung der Wahrnehmung im kreativen Spiel
- Spielerisches Heranführen an die Schwimmtechniken



Kursleiterin: Natascha WEIDLER
 Kursleiterin Baby- und Kleinkinderschwimmen
 Kursleiterin Eltern-Kind-Schwimmen des
 Schwimmverbandes Württemberg
 staatlich geprüfte Erzieherin



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Dienstag	17:00 Uhr	10 x 45 Minuten	Mitglieder 67,50 € Gäste 75,00 €

Kursbezeichnung: D 01 / 2012

28.02./ 06.03./ 13.03./ 20.03./ 27.03./ 17.04. /24.04./ 08.05./ 15.05./ 22.05.12

Kursbezeichnung: D 02 / 2012

02.10./ 09.10./ 16.10./ 23.10./ 30.10./ 06.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11./ 04.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

ANFÄNGERSCHWIMMKURS (ab 4 Jahre)

„TG Water Basic for Kids“ als sogenannter Einsteigerkurs um Schwimmen zu lernen. Teilnehmen können Kinder ab vier Jahren.

Es werden folgende Ziele verfolgt :

- Den Auftrieb des Wassers durch praktische Übungen erfahren
- Das richtige Verhalten im Hallenbad und im Wasser
- Vertraut werden mit dem Element Wasser
- Vermitteln von Freude am spielerischen Umgang im und unter Wasser
- Altersspezifische Förderung der Koordination im Hinblick auf das Schwimmen
- Bewegungserfahrung mit dem Element Wasser
- Einführen des Armzugs und des Beinschlags beim Brustschwimmen

Kursleiterin: Bianca GEISELMANN

Anfänger-Schwimmausbilderin des Schwimmverband Württemberg
Kursleiter „Schwimmen lernen“ des Deutschen Schwimmverbandes



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Samstag	13:30 Uhr	10 x 45 Minuten	Mitglieder 67,50 € Gäste 75,00 €

Kursbezeichnung: E 01 / 2012

21.01./ 28.01./ 04.02./ 11.02./ 25.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03.12

Kursbezeichnung: E 02 / 2012

21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05./ 23.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07.12

Kursbezeichnung: E 03 / 2012

06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.10./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 01.12./ 08.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

SCHWIMMKURS (ab 5 Jahre)

Für Kinder ab fünf Jahren oder Kinder die den Anfängerschwimmkurs „TG Water Basic for Kids“ besucht haben.



Kursleiterin: Bianca GEISELMANN
 Anfänger-Schwimmausbilderin des Schwimmverband Württemberg
 Kursleiter „Schwimmen lernen“ des Deutschen Schwimmverbandes



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Samstag	14:30 Uhr	10 x 45 Minuten	Mitglieder 67,50 € Gäste 75,00 €

Kursbezeichnung: E 11 / 2012

21.01./ 28.01./ 04.02./ 11.02./ 25.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03.12

Kursbezeichnung: E 12 / 2012

21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05./ 23.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07.12

Kursbezeichnung: E 13 / 2012

06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.10./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 01.12./ 08.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

AUFBAUKURS SCHWIMMEN (ab 6 Jahre)

Teilnehmen können alle Kinder, die erfolgreich den Schwimmkurs besucht haben oder bereits mindestens **5 m ohne Schwimmhilfe** schwimmen können.

Die Kinder können hier ihren Schwimmstil verbessern, neue Techniken erlernen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen.



Kursleiterin: Bianca GEISELMANN
 Anfänger-Schwimmausbilderin des Schwimmverband Württemberg
 Kursleiter „Schwimmen lernen“ des Deutschen Schwimmverbandes



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Samstag	15:30 Uhr	10 x 45 Minuten	Mitglieder 67,50 € Gäste 75,00 €

Kursbezeichnung: E 21 / 2012

21.01./ 28.01./ 04.02./ 11.02./ 25.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03.12

Kursbezeichnung: E 22 / 2012

21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05./ 23.06./ 30.06./ 07.07./ 14.07.12

Kursbezeichnung: E 23 / 2012

06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.10./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 01.12./ 08.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

ELTERN-KIND-KURSE TURNEN (bis 3½ Jahre)

Schwerpunkte dieser Kursangebote sind Bewegungsgeschichten mit und ohne Musik, Tanzspiele, Kennenlernen von kleinen und großen Geräten, Fingerspiele, Massagegeschichten.

Kursleiterin: Ulrike BECKER

Staatlich anerkannte Übungsleiterin Eltern/Kind u. Vorschule



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Schildrain-Turnhalle	Dienstag	16:45 Uhr	10 x 60 Minuten	Mitglieder 20,00 € Gäste 40,00 €

Kursbezeichnung: F 01 / 2012

10.01./ 17.01./ 24.01./ 31.01./ 07.02./ 14.02./ 28.02./ 06.03./ 13.03./ 20.03.12

Kursbezeichnung: F 02 / 2012

17.04./ 24.04./ 08.05./ 15.05./ 22.05./ 12.06./ 19.06./ 26.06./ 03.07./ 10.07.12

Kursbezeichnung: F 03 / 2012

18.09./ 25.09./ 02.10./ 09.10./ 16.10./ 23.10./ 06.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11.12

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Holderstöckle-halle	Mittwoch	09:05 Uhr	10 x 60 Minuten	Mitglieder 20,00 € Gäste 40,00 €

Kursbezeichnung: F 04 / 2012

11.01./ 18.01./ 25.01./ 01.02./ 08.02./ 15.02./ 22.02./ 29.02./ 07.03./ 14.03.12

Kursbezeichnung: F 05 / 2012

18.04./ 25.04./ 09.05./ 16.05./ 23.05./ 13.06./ 20.06./ 27.06./ 04.07./ 11.07.12

Kursbezeichnung: F 06 / 2012

19.09./ 26.09./ 03.10./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 07.11./ 14.11./ 21.11./ 28.11.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Ulrike Becker, Tel. 07461 9102555 oder Ursula Francesco, Tel. 07462 91340.

FAMILY FUN

Wer möchte nicht mal gerne in der Bewegungslandschaft der Ludwig-Uhland-Realschule Toben und Tollen?

Wir bieten an: Toben und Tollen
 Spass und Spiel
 Klettern und Fallen
 FÜR GROSS UND KLEIN!!!



Die mit 2800 Schaumstoffwürfeln gefüllte Schnitzelgrube ist das Hauptelement der Bewegungslandschaft. Sie erlaubt ein gefahrloses Hineinspringen und Fallen von den entsprechenden Geräten. Durch die umfangreiche fest installierte Ausstattung mit Großtrampolin, Kletternetz, verschiedenen Schaukelmöglichkeiten und Boulderwand erreicht die Einrichtung einen hohen Aufforderungscharakter. Beim Springen, Klettern, Schaukeln, Rutschen, Balancieren, Hangeln, Turnen, Toben und Spielen werden die motorischen Grundfertigkeiten geschult. Bei diesem Angebot dürfen Familien mit Kindern ab 5 Jahren zusammen die Bewegungslandschaft ausprobieren.

Das Angebot beinhaltet 2 ½ Stunden angeleiteter Spass in der Bewegungslandschaft!
 Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen!

Bitte bequeme Kleidung anziehen!

Kursleiterin: Karin TROMMER

Lizenz C Eltern-Kind und Vorschule
 Lizenz B „Sport in der Prävention“ Zielgruppe Kinder
 DTB-Kursleiterin “Babys in Bewegung”



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Workshop
Bewegungslandschaft LURS	Samstag	10:00 Uhr	1 x 2,5 Stunden	10,00 €/ Familie

Kursbezeichnung: G 01 / 2012 28.01.12

Kursbezeichnung: G 02 / 2012 31.03.12

Kursbezeichnung: G 03 / 2012 19.05.12

Kursbezeichnung: G 04 / 2012 13.10.12

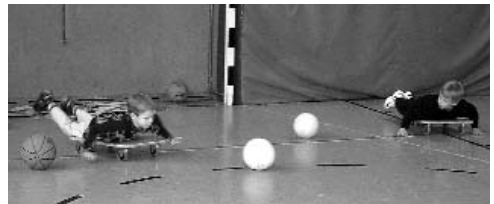
Die Kosten werden beim jeweiligen Workshop in BAR erhoben.

ROLLEN OHNE GRENZEN (6 – 8 Jahre)

Ein Workshop für Kinder von 6 – 8 Jahren. Das Rollbrett ist vielseitig und spannend einsetzbar in der Turnhalle.

Hier haben die Kinder die Chance viel Zeit damit zu verbringen und alles zu probieren, was möglich ist. Wir bauen uns einen Geräteparcours für das Rollbrett, machen interessante Spiele auf und mit dem Rollbrett und werden viel Spaß dabei haben. Der angenehme Nebeneffekt dieses Kurses – Muskelaufbau, Förderung von Gleichgewichtssinn, Geschicklichkeit, Wahrnehmung und Sozialverhalten.

Also, – NIX WIE HIN!!



Bitte mitbringen: Sportkleidung und Trinken.

Kursleiterin: Karin TROMMER

Lizenz C Eltern-Kind und Vorschule
Lizenz B „Sport in der Prävention“ Zielgruppe Kinder
DTB-Kursleiterin “Babys in Bewegung”



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Workshop
Schrotenschul- halle	Samstag	14:00 Uhr	1 x 3 Stunden	10,00 €/ Person

Kursbezeichnung: H 01 / 2012 04.02.12

Kursbezeichnung: H 02 / 2012 05.05.12

Kursbezeichnung: H 03 / 2012 22.09.12

Kursbezeichnung: H 04 / 2012 17.11.12

Die Kosten werden beim jeweiligen Workshop in BAR erhoben.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

KUNTERBUNTES FÜR KIDS (6 – 10 Jahre)

Wir wollen den Kids und Teens ein interessantes, abwechslungsreiches Angebot unterbreiten. Zu jedem Workshop müssen sich die Teilnehmer extra anmelden.

Kursleiterin: Karin TROMMER

Lizenz C Eltern-Kind und Vorschule
Lizenz B „Sport in der Prävention“ Zielgruppe Kinder
DTB-Kursleiterin “Babys in Bewegung”



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Kurs
Schrotenschul- halle	Freitag (außer in Schulferien)	16:00 Uhr	3 x 90 Minuten	10,00 €/ Person

DSCHUNGELSPIEL

Kommt mit mir in den Dschungel und findet den Schatz! Ihr bespielt einen spannenden Geräteparcours der eine echte Herausforderung für eure Sportlichkeit ist!

Kursbezeichnung: I 01 / 2012

09.03.12. 16.03.12 23.03.12

ROLLBRETT ACTION

Ein Rollbrett in der Turnhalle ist richtig cool! Ihr habt hier die Chance auf spannende Spiele mit dem Rollbrett und viel Action!

Kursbezeichnung: I 02 / 2012

27.04.12 04.05.12 11.05.12

Kursbezeichnung: I 03 / 2012

16.11.12 23.11.12 30.11.12

Die Kosten werden beim jeweiligen Workshop in BAR erhoben.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

KINDER-INLINE-KURS (7 – 11 Jahre)

Unter dem Motto "Sicherheit auf Inlineskates" bieten unsere bundesweit erfahrenen Übungsleiter und Mitglieder der Deutschen Inline-Alpin-Nationalmannschaft ihre bewährten Kinder-Inline-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene für die Jahrgänge 1999 - 2003 an.

Die Kurse beinhalten vom richtigen Anlegen der Schutzkleidung über das Erlernen verschiedener Bremstechniken mit Fallübungen bis hin zu Fahrübungen um und über verschiedene Hindernisse.

Aus Sicherheitsgründen ist eine Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung, bestehend aus Helm, Handgelenkschonern, sowie Ellenbogen- und Knieschonern, möglich.



Kursleiter: **Hanspeter MERK**
Kursleiter Inline



Ort
Jugendverkehrsschule
Tuttlingen

Kursdauer
3 x 2 Stunden

Kosten/ Kurs
15,00 €
(inkl. Kurszertifikat)

Kursbezeichnung: J 01 / 2012

20. und 21. April 2012
Fr. um 16:00 Uhr, Sa. um 10:00 + 13:00 Uhr

Kursbezeichnung: J 02 / 2012

27. und 28. April 2012
Fr. um 16:00 Uhr, Sa. um 10:00 + 13:00 Uhr

Anmeldungen und Auskünfte bei Hanspeter Merk, Tel. 07462 9242170 oder E-Mail inlinesport@tg-tuttlingen.de.

TAE BO KURS - for Teens (13 – 17 Jahre)

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Tae Bo ist ein Fitnessprogramm. Es verbessert die gesamten motorischen Grundeigenschaften. Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination werden gefördert. Angestaute Aggressionen können abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Elemente aus dem Thai Chi sorgen für geistige und seelische Entspannung.



Kursleiter: Heiko STORZ
IFFA Tae Bo mit grüner Bandage



Kursbezeichnung: K 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Monat
Gymnastikraum	Mittwoch	18:30 Uhr	60 Minuten	Mitglieder 4,00 €
Mühlau-Sporthalle	(außer in Schulferien)			Gäste 8,00 €

Die Kosten werden vierteljährlich eingezogen.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

BODYSTYLING

Mit Bodystyling formen Sie Ihren ganzen Körper, halten ihn fit und verbessern zudem Ihre Kondition. Um das Herz-Kreislaufsystem in Schwung zu bringen, beginnen wir die Stunde mit einer einfachen Aerobic- oder Step-Kombination. Anschließend widmen wir uns der Muskulatur des gesamten Körpers. Mit gezielten Kräftigungsübungen mit und ohne Geräte wird der Schwerpunkt auf Bereich Bauch, Beine und Po gesetzt. Mit einem kompakten Cooldown schließen wir die Stunde ab.

Kursleiterin: Evgenija ARESCENKOV

Staatl. anerkannte Trainerin "C" Breitensport
Tanz-Gymnastik-Rythmus



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Kurs
Gymnastikraum Mühlau-Sporthalle	Freitag	18:00 Uhr	10 x 60 Minuten	Mitglieder 20,00 € Gäste 40,00 €

Kursbezeichnung: L 01 / 2012

13.01./ 20.01./ 27.01./ 03.02./ 10.02./ 02.03./ 09.03./ 16.03./ 23.03./ 30.03.12

Kursbezeichnung: L 02 / 2012

20.04./ 27.04./ 04.05./ 11.05./ 18.05./ 25.05./ 15.06./ 22.06./ 29.06./ 06.07.12

Kursbezeichnung: L 03 / 2012

28.09./ 05.10./ 12.10./ 19.10./ 26.10./ 09.11./ 16.11./ 23.11./ 30.11./ 07.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Sandra Ivanovic, Tel. 0172 3635224 oder E-Mail Sportgymnastik@tg-tuttlingen.de.

FEEL WELL WOMAN - Das Wohlfühlprogramm für Frauen

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Einfach übersetzt: "Fühl Dich wohl Frau - in Bewegung." Das ist die Botschaft unseres Projektes - Wohlfühlen und Bewegen.

Schwerpunkt ist ein ausdauerorientiertes gymnastisch-tänzerisches Bewegungsprogramm (Dance Exercise) mit dem Ziel der Verbesserung der Ausdauer und des allgemeinen Fitnesszustandes der Teilnehmerin. Der Faktor Musik spielt dabei eine zentrale, emotionale Rolle.

Zusätzlich bietet diese Stunde ein optimales Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining. Da wir auf korrekte Körperhaltung, sprich Körperspannung achten, sprechen wir außerdem auch die Problemzonen an.

Kursleiterin: Tanja ZAMETICA

Aerobic Trainerin des Deutschen Turnerbundes
IFFA Aerobic Tae Bo mit grüner Bandage



Kursbezeichnung: M 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Monat
LURS-Turnhalle	Mittwoch (außer in Schulferien)	20:00 Uhr	60 Minuten	Mitglieder 8,00 € Gäste 10,00 €

Die Kosten werden vierteljährlich eingezogen.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

FRAUENSCHWIMMEN

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Dies ist ein Kurs von Frauen für Frauen. Hier haben sie die Möglichkeit in einer „privaten“ Umgebung zu schwimmen.

Kursleiterin: Sahika MAURER
Kursleiterin Frauenschwimmen



Kursbezeichnung: N 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Lebenshilfe	Dienstag (außer in Schulferien)	auf Anfrage	60 Minuten	auf Anfrage

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.



TAE BO

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Tae Bo ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper aus einer Mischung von Karate, Tae Kwon Do, Aerobic und Thai Chi.

Es verbessert die gesamte motorischen Grundeigenschaften, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Angestaute Aggressionen können abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Die Ausdauer und Leistungsfähigkeit in Freizeit, Beruf und Schule wird gesteigert. Für geistige und seelische Entspannung sorgen Elemente aus dem Thai Chi.

Im Tae Bo Kurs werden die grundlegenden Techniken geübt und angewendet und bei Musikgeschwindigkeit von ca. 140 bpm trainiert.

Verbesserung folgender Eigenschaften:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit
- Koordination
- Konzentration
- Entspannung
- Atemtechnik

Kursleiter: Heiko STORZ
IFFA Tae Bo mit grüner Bandage



Kursbezeichnung: O 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Monat
Mühlau-Sporthalle	Mittwoch (außer in Schulferien)	20:00 Uhr	60 Minuten	Mitglieder 11,70 € Gäste 13,00 €

Die Kosten werden vierteljährlich eingezogen.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.



POWER - TAE BO

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Tae Bo ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper aus einer Mischung von Karate, Tae Kwon Do, Aerobic und Thai Chi.

Es verbessert die gesamte motorischen Grundeigenschaften, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Angestaute Aggressionen können abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Die Ausdauer und Leistungsfähigkeit in Freizeit, Beruf und Schule wird gesteigert. Für geistige und seelische Entspannung sorgen Elemente aus dem Thai Chi.

Im Power-Tae Bo Kurs werden u. a. Techniken zu Choreographien kombiniert und bei Musik-Geschwindigkeit von ca. 160 bpm trainiert.

Dieser Kurs bereitet die Teilnehmer auch auf die Workshops zu den Bandagen-Prüfungen vor.



Kursleiterin: Tanja ZAMETICA

Aerobic Trainerin des Deutschen Turnerbundes
IFFA Aerobic Tae Bo mit grüner Bandage



Kursbezeichnung: P 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Monat
Holderstöckle- halle	Montag (außer in Schulferien)	19:00 Uhr	60 Minuten	Mitglieder 11,70 € Gäste 13,00 €
Schildrain- Turnhalle	Freitag (außer in Schulferien)	17:45 Uhr	60 Minuten	

Die Kosten werden vierteljährlich eingezogen.

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

Tae Bo - Workshop

Zusätzlich werden Tae Bo-Workshops angeboten. Die Termine hierfür werden auf www.tg-tuttlingen.de unter der Rubrik Breitensport Aktuell/Termine veröffentlicht.

ZUMBA

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition als auch Konditionsverbesserung zu erreichen.

Zumba integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserungen basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern.



**Kursleiterin:
Katrín AUSLÄNDER**

Zumba-Instructor
Staatl. anerkannte Trainerin "C"
Fitness & Gesundheit Erwachsene



**Kursleiterin:
Evgenija ARESCENKOV**

Zumba-Instructor
Staatl. anerkannte Trainerin "C" Breitensport
Tanz-Gymnastik-Rythmus



Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba-Workout sofort und einfach folgen, da man kein Tänzer sein muß, um bei Zumba erfolgreich mitzumachen.

Zumba kreiert eine Partyatmosphäre, die Nichttänzer, Anfänger und Schüchterne animiert, an einem Gruppen-Workout teilzunehmen.

Bei Einstieg während eines Monats werden die Kosten erst ab dem Folgemonat berechnet. Damit bleibt ein Schnuppertraining von maximal 4 Wochen kostenlos!
Die Kosten werden vierteljährlich eingezogen.

Kursbezeichnung: Q 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Quartal
Gymnastikraum Mühlau-Sporthalle	Montag	18:30 Uhr	45 Minuten	Mitglieder 23,00 € Gäste 25,00 €
Schildrainhalle Gymnastikraum Mühlau-Sporthalle	Dienstag	19:00 Uhr	19:00 Uhr	
Schildrainhalle	Donnerstag	20.00 Uhr		



Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

ZUMBA PARTY

Zusätzlich werden auch jedes Jahr Zumba Parties angeboten. Die Termine hierfür werden auf www.tg-tuttlingen.de unter der Rubrik Breitensport Aktuell/Termine veröffentlicht.

FIT UND GESUND - für Männer und Frauen ab 60

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Ganz speziell für Teilnehmer ab 60 wird in diesem gesundheitsorientierten Bewegungsangebot ein dosiertes Herz-Kreislauftraining, ausgewählte Gymnastikübungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, Mobilisationsübungen sowie Koordinationsübungen angeboten. Dehn- und Entspannungsübungen ergänzen diese Übungsstunde.



Bitte mitbringen: großes Handtuch



Kursleiterin: Jutta STROBEL

Staatl. anerkannte Übungsleiterin Rehasport und Orthopädie
 DTB Rückenschulleiterin, DTB Pilates Übungsleiterin
 Gedächtnistrainerin
 Prävention allg. Gesundheitssport für Erwachsene



Kursbezeichnung: R 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Quartal
Gesundheitszentrum Medi Fit	Dienstag (außer in Schulferien)	08:30 Uhr	60 Minuten	35,00 €

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

GEDÄCHTNISTRAINING

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Ein vergessener Termin, eine verlegte Brille, ein namenloser Gesprächspartner – Stolpersteine, die bisher ein Schmunzeln auslösten – werfen plötzlich die Frage auf, ob das schon erste Anzeichen für einen altersbedingten geistigen Abbau sind. Die Klagen über Konzentrationsmangel und Vergesslichkeit nehmen in der zweiten Lebenshälfte zu. Gezielt eingesetztes ganzheitliches Gedächtnistraining, das den ganzen Menschen einbezieht und spielerisch trainiert, kann dazu beitragen, dass Menschen bis ins hohe Alter ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Kursleiterin: Jutta STROBEL

Staatl. anerkannte Übungsleiterin Rehasport und Orthopädie
DTB Rückenschulleiterin, DTB Pilates Übungsleiterin
Gedächtnistrainerin
Prävention allg. Gesundheitssport für Erwachsene



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Haus der Senioren	Donnerstag (außer in Schulferien)	10:00 Uhr	8 x 60 Minuten	Mitglieder 26,00 € Gäste 29,00 €

Kursbezeichnung: S 01 / 2012

19.01./ 26.01./ 02.02./ 09.02./ 01.03./ 08.03./ 15.03./ 22.03.12

Kursbezeichnung: S 02 / 2012

19.04./ 26.04./ 03.05./ 10.05./ 24.05./ 14.06./ 21.06./ 28.06.12

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Haus der Senioren	Donnerstag (außer in Schulferien)	10:00 Uhr	12 x 60 Minuten	Mitglieder 39,00 € Gäste 43,50 €

Kursbezeichnung: S 03 / 2012

27.09./ 04.10./ 11.10./ 18.10./ 25.10./ 08.11.12
15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12./ 20.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

HÜFT- UND KNIESCHULE

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Die Hüftschule ist für Personen mit Hüftarthrose vor oder nach einer Operation als auch für Personen, die ein künstliches Hüftgelenk haben und deren Operation bereits sechs Monate zurückliegt, geeignet.

Ein spezielles Übungsprogramm zeigt, wie man besser mit seinen persönlichen Einschränkungen umgehen kann, um damit gleichzeitig eine maximal mögliche Lebensqualität wieder zu erreichen.

Die hüftübergreifende Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt und das Gleichgewicht wird trainiert.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

Kursleiterin: Jutta STROBEL

Staatl. anerkannte Übungsleiterin Rehasport und Orthopädie
DTB Rückenschulleiterin, DTB Pilates Übungsleiterin
Gedächtnistrainerin
Prävention allg. Gesundheitssport für Erwachsene



Kursbezeichnung: T 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Quartal
Gesundheitszentrum Medi Fit	Donnerstag (außer in Schulferien)	19:00 Uhr	60 Minuten	35,00 €

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

OFFENSIVE 55 PLUS

Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungsübungen mit Kleingeräten, Koordinationstraining, Funktionsgymnastik, Rückengymnastik und vieles mehr.



Kursleiterin: Ursula FRANCESKO
 Staatl. anerkannte Übungsleiterin Freizeitsport



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Stadionhalle	Mittwoch	19:30 Uhr	10 x 75 Minuten	Mitglieder frei Gäste 40,00 €

Kursbezeichnung: U 01 / 2012

11.01./ 18.01./ 25.01./ 01.02./ 08.02./ 15.02./ 29.02./ 07.03./ 14.03/ 21.03.12

Kursbezeichnung: U 02 / 2012

18.04./ 25.04./ 02.05./ 09.05./ 16.05./ 23.05./ 13.06./ 20.06./ 27.06./ 04.07.12

Kursbezeichnung: U 03 / 2012

12.09./ 19.09./ 26.09./ 10.10./ 17.10./ 24.10./ 07.11./ 14.11./ 21.11./ 28.11.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Ursula Francesko, Tel. 07462 91340.

NORDIC-WALKING - für Neueinsteiger

Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert, ohne zu überfordern?

Sie wollen sich unabhängig von festen Terminen bewegen? Sie wollen einen sanften Wohlfühl-Sport, bei dem Sie sich perfekt entspannen und mit neuer Energie aufladen wollen. Dann sind Sie bei uns richtig.

Wir bringen Ihnen die richtige Technik bei. Unser Motto ist: Nordic-Walking - aber richtig!

Alles was Sie brauchen sind gute Schuhe, wetterfeste Kleidung und schon geht es los – raus in die Natur. Und das zu jeder Jahreszeit!



Kursleiterin: Inge MÄNDER
INWA Basic-Instruktor Nordic-Walking



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Mattsteig	Mittwoch	18:00 Uhr	10 x 60 Min.	Mitglieder 33,00 €
Parkplatz Hart				Gäste 48,00 €
				inklusive 5,00 € Stöcke

Kursbezeichnung: V 01 / 2012

11.04./ 18.04./ 25.04./ 09.05./ 16.05./ 23.05./ 13.06./ 20.06./ 27.06./ 04.07.12

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Mattsteig	Mittwoch	18:00 Uhr	6 x 60 Min.	Mitglieder 19,80 €
Parkplatz Hart	ab Sept. 2012			Gäste 28,80 €
				inklusive 5,00 € Stöcke

Kursbezeichnung: V 02 / 2012

Die Kurstage werden bei Kursbeginn angegeben, bitte Tagespresse ab September 2012 beachten!

Anmeldungen und Auskünfte bei Inge Mänder, Tel. 07461 4754 oder Ursula Francesco, Tel. 07462 91340.

NORDIC-WALKING - für Fortgeschrittene

Nordic-Walking für alle, die schon etwas Erfahrung mitbringen.

Alles was Sie brauchen sind gute Schuhe, wetterfeste Kleidung und schon geht es los – raus in die Natur. Und das zu jeder Jahreszeit!



Kursleiterin: Inge MÄNDER
INWA Basic-Instruktor Nordic-Walking



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
Mattsteig Parkplatz Hart	Donnerstag	18:45 Uhr	10 x 60 Min.	Mitglieder 33,00 € Gäste 48,00 € inklusive 5,00 € Stöcke

Kursbezeichnung: W 01 / 2012

12.04./ 19.04./ 26.04./ 10.05./ 17.05./ 24.05./ 14.06./ 21.06./ 28.06./ 05.07.12

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Dauer	Kosten
Mattsteig Parkplatz Hart	Donnerstag ab Sept. 2012	18:30 Uhr	6 x 60 Min.	Mitglieder 19,80 € Gäste 28,80 € inklusive 5,00 € Stöcke

Kursbezeichnung: W 02 / 2012

Die Kurstage werden bei Kursbeginn angegeben, bitte Tagespresse ab September 2012 beachten!

Anmeldungen und Auskünfte bei Inge Mänder, Tel. 07461 4754 oder Ursula Francesco, Tel. 07462 91340.

PILATES

Pilates ist eine ruhige und sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist, bestehend aus Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen, die von Josef Pilates entwickelt wurden. Die Übungen trainieren die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperhaltung. Pilates ist unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit.

Josef Pilates sagt: Nach 10 Mal spürst du es – nach 20 Mal siehst du es – und nach 30 Mal hast du einen völlig neuen Körper!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, dicke Socken und ein kleines flaches Kissen.



Kursleiterin: Jutta STROBEL

Staatl. anerkannte Übungsleiterin Rehasport und Orthopädie
DTB Rückenschulleiterin, DTB Pilates Übungsleiterin
Gedächtnistrainerin
Prävention allg. Gesundheitssport für Erwachsene



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	
Gesundheitszentrum Medi Fit	Montag	17:45 Uhr	18 x 60 Minuten	Mitglieder	43,00 €
				Gäste	54,00 €

Kursbezeichnung: X 01 / 2012

16.01./ 23.01./ 30.01./ 06.02./ 13.02./ 27.02./ 05.03./ 12.03./ 19.03.12
26.03./ 16.04./ 23.04./ 30.04./ 07.05./ 14.05./ 21.05./ 11.06./ 16.06.12

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	
Gesundheitszentrum Medi Fit	Montag	17:45 Uhr	12 x 60 Minuten	Mitglieder	29,00 €
				Gäste	36,00 €

Kursbezeichnung: X 02 / 2012

17.09./ 24.09./ 01.10./ 08.10./ 15.10./ 22.10.12
05.11./ 12.11./ 19.11./ 26.11./ 03.12./ 10.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

PILATES AM VORMITTAG

Pilates ist ein sanftes, sehr effektives Ganzkörpertraining. Beeinflusst von fernöstlichen Techniken, wie z.B. Yoga hat die Methode zum Ziel, die tiefe Bauch-, Rücken-, Becken- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Eine starke Basis sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt. Dysbalancen werden beseitigt, die Haltung positiv beeinflusst. Die Übungen erfolgen im Atemrhythmus- durch die Konzentration auf die exakte Ausführung der Übungen wird Körper und Geist gleichermaßen beansprucht.

Pilates ist sowohl für Anfänger wie auch für Geübte, da die Übungen individuell angepaßt werden können. Somit eignet sich Pilates ideal z.B. zur Rückenprävention, bei Haltungsschwächen, nach Schwangerschaften, zum Stressabbau und für alle, die Spaß haben wollen.

Kursleiterin: Christine TEUFEL-BAUR
 Physiotherapeutin
 Body Balance Pilates Instruktorin



Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten
Jukuz	Donnerstag	10:30 Uhr	10 x 60 Minuten	Mitglieder 27,00 € Gäste 30,00 €

Kursbezeichnung: Y 01 / 2012

08.03./ 15.03./ 22.03./ 29.03./ 19.04./ 26.04./ 03.05./ 10.05./ 24.05./ 14.06.12

Kursbezeichnung: Y 01 / 2012

04.10./ 11.10./ 18.10./ 25.10./ 08.11./ 15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12.12

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.

SPORT NACH KREBS

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Für das Leben mit Krebs ist Sport in der Gruppe ein wichtiger Baustein auf dem Weg in den Alltag. Wir wollen mit Spiel, Tanz und Gymnastik und gemeinsamen Übungen helfen Sie körperlich und seelisch für den Alltag zu kräftigen. So möchten wir, ergänzend zu medizinischer und krankengymnastischer Betreuung wie auch durch Selbsthilfegruppen, mit ihnen durch sportliche Übungen ihre Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft stärken.

Kursleiterin: Renate SAX

Staatlich anerkannte Übungsleiterin Rehasport

Medizinische

Begleitung: Dr. Martin GUGGENBERGER

Klinikum Brustzentrum Tuttlingen



Kursbezeichnung: Z 01 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Quartal
Johann-Peter-Hebel Schule	Donnerstag	17:30 Uhr	90 Minuten	35,00 €
	(außer in Schulferien)			

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.



SPORT NACH SCHLAGANFALL

Ganzjahresangebot (außer in Schulferien)

Dieses Angebot wird unter Anleitung eines hierfür geschulten Teams und der Abteilung Schlaganfall der Kreisklinik Tuttlingen durchgeführt.

Es ist eine ideale Ergänzung der gesamten Rehabilitationskette. Durch aktives Sporttreiben werden die durch den Schlaganfall erworbenen Defizite nicht in den Mittelpunkt gestellt sondern der Betroffene nimmt wieder Kontakt zu sich selbst und zu seiner Umwelt auf.

Kursleiterinnen:

**Monika LONZA,
Martha ELSAESSER**

Staatlich anerkannte Übungsleiterinnen Rehasport

**Medizinische
Begleitung:**

**Dr. med. Karin SCHOSER,
Dr. med. Cornelia SEITERICH-STEGMANN**

Kreisklinik Tuttlingen



Monika Lonza

Kursbezeichnung: Z 02 / 2012

Ort	Wochentag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten/ Quartal
Johann-Peter-Hebel Schule	Donnerstag (außer in Schulferien)	15:30 Uhr	60 Minuten	35,00 €

Anmeldungen und Auskünfte bei Monika Ulrich unter 07463 1857 oder kurse@tg-service.de.



Anmeldungen

§ 4 Mit der Anmeldung werden diese Geschäftsbedingungen anerkannt.

Gebühren

§ 5 Für die Kurse werden Gebühren erhoben. Diese sind bei den jeweiligen Angeboten aufgeführt.

Gebührenermäßigung

§ 6 Vereinsmitglieder der TG Tuttlingen erhalten auf die Preise einen Nachlass, der beim jeweiligen Angebot aufgeführt ist (siehe Unterscheidung Mitglieder und Gäste [=Nichtmitglieder]).

§ 7 Auf Nachweis kann bei Vorliegen entsprechender Gründe (z.B. Arbeitslosigkeit, Sozialhilfeempfang) eine Gebührenermäßigung gewährt werden (bis zu 50 %).

Teilnehmerzahlen

§ 8 Die TG Tuttlingen kann Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl absagen. In diesem Fall entstehen für die Teilnehmer keine Kosten.

Lastschriftverfahren

§ 9 Die TG Tuttlingen wird ermächtigt stets widerruflich die fällige Kursgebühr von ihrem Konto einzuziehen. Dabei ist die Deckung des Kontos zu gewährleisten. Ein Wechsel der Kontoverbindung wird mitgeteilt. Eventuell anfallende Kosten bei Rücklastschriften, die vom Kursteilnehmer selber zu vertreten sind, werden nach entsprechender Mitteilung sofort beglichen.

§ 10 Der Einzug der Kursgebühren erfolgt vor Beginn des Kurses oder bei Ganzjahresangeboten während des jeweiligen Quartals.

§ 11 Die TG Tuttlingen kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder auch aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Firma sind ausgeschlossen. Nach Kursbeginn erfolgt die Benachrichtigung über den Ausfall eines Kurses am Kurstag in der Tageszeitung. Diese Kursstunde wird selbstverständlich am Ende nachgeholt.

§ 12 Ein Teilnehmer kann bis einen Kalendermonat vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten. Danach werden mindestens 50 % der Kursgebühren als Verwaltungsgebühr fällig. Nach Kursbeginn werden die Kursgebühren komplett berechnet.

§ 13 Bei ganzjährig stattfindenden Kursen und Angeboten können Sie jeweils vier Wochen zum Ende eines Quartals kündigen. Kündigungen sind nicht beim Kursleiter, sondern nur schriftlich bei der TG Tuttlingen und per E-Mail an kurse@tg-service.de möglich.

Datenschutzhinweis

§ 14 Ihre Daten werden von der TG Tuttlingen ausschließlich zum Zwecke der Kursverwaltung und für spätere Teilnehmerinformationen elektronisch gespeichert. Insbesondere erhalten Sie über ihre angegebene E-Mail-Adresse weitere Kursangebote. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

ANMELDUNG

Bitte diese Seite kopieren, ausfüllen und zurück an
Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V., Möhringerstr. 28, 78532 Tuttlingen

Ich melde mich für folgenden Kurs verbindlich an:

Kursnummer _____

Kursbezeichnung _____

Kursbeginn _____

 Name / Vorname des Teilnehmers

 Straße / Hausnummer

 PLZ / Wohnort

 Telefonnummer

 E-Mail-Adresse

 Geburtsdatum des Teilnehmers

Mitglieder im Verein JA NEIN

Gebühreneinzug erfolgt nur per Lastschriftverfahren

 Name des Kontoinhabers

 Name der Bank

 BLZ

 Kontonummer

 Datum / Unterschrift



TG Service GmbH
Möhringerstr. 28
78532 Tuttlingen

kurse@tg-service.de
www.tg-service.de

Ansprechpartner:
Monika Ulrich, Tel. 07463 1857