tg. Tuttlingen

KURSPROGRAMM 2025/1

KIDS | TEENS | FITNESS | GESUNDHEIT | ENTSPANNUNG | REHA-SPORT

Unsere Angebotspalette reicht vom Eltern-Kind-Sport über vielfältige Angebote für Kinder und Jugendliche in verschiedenen Sportarten bis zu Gesundheits- und Freizeitsport für Erwachsene.

KURSÜBERSICHT / IMPRESSUM

tg. Tuttlingen

	Seite	Kursbezeichnung	Zielgruppe (nach Alter ca.)
KIDS + TEENS			
	3	**Papa-Kind-Turnen** / Opa-Kind-Turnen	1½ – 5 Jahre
	3	**Eltern-Kind-Turnen** / Großeltern-Kind-Turnen	1½ – 5 Jahre
	4	**Bewegungsdschungel**	1½ – 3 Jahre
	4	**Reise um die Welt**	1½ – 4 Jahre
	5	**Krabbelkäfer**	ab 2 Jahre
	5	**Family Fun**	ab 5 Jahre
	6	**Zumba Kids**	4 – 7 Jahre
	6	**Rhythmische Sportgymnastik**	4 – 6 Jahre, 6 – 8 Jahre, ab 8 Jahre
	7	**Kinder-Inline-Kurs**	5 – 10 Jahre
	7	**Spiel & Spaß auf dem Trampolin**	6 – 11 Jahre
NEU!	8	**Breakdance**	8 – 14 Jahre
FITNESS			
	8	**Body Workout***	Erwachsene
	9	**Tôsô X***	Erwachsene
	9	**Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training***	Erwachsene
	10	**Jumping FITNESS**	Jugendliche und Erwachsene
	10	**Zumba® Fitness***	Erwachsene
	11	**Tanzen im Paar für Einsteiger**	Jugendliche und Erwachsene
GESUNDHEIT / ENTSPANNUNG			
	11	**Medi Swing**	Erwachsene
	12	**Yoga am Vormittag**	Erwachsene
	12	**Yoga am Abend**	Erwachsene
NEU!	13	**Hatha Yoga**	Erwachsene
	13	**Body & Mind**	Erwachsene

Direkt zur Kursanmeldung?
Jetzt den QR-Code scannen
und ganz bequem direkt
online anmelden.

*CHECKE JETZT EIN MIT
HANSEFIT

IMPRESSUM

tg. Tuttlingen

Kursprogramm
der Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.

Herausgeber:
Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.

Redaktion: Monika Ulrich

Anschrift:
Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.
Stuttgarter Straße 13, 78532 Tuttlingen
Telefon 0 74 61 / 7 15 04
info@tg-tuttlingen.de

Titelbild:
Sportfotografie Mike Herzer

Konzeption & Design:
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

Satz: Monique Kohler-van Hees
Ausgabe 31 / Stand: 07.12.2024

Papa-Kind-Turnen
Opa-Kind-Turnen

1½ – 5 Jahre

Anmeldungen bitte mit dem Namen des teilnehmenden Erwachsenen (alle Kinder sind in der Anmeldung des Erwachsenen inbegriffen)

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG LOS!

Gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkel Sport treiben – eine der schönsten Sachen der Welt! Beim Papa-Kind-Turnen liegt der Fokus auf der großen Gerätelandschaft und wir bieten Themenstunden an, die auf die Interessen der Männer abgestimmt sind. Die ausgebildeten Trainerinnen lassen die Zeit zum Erlebnis werden.

KURSLEITERINNEN:
Dorothea Hecht und Tanja Renner
• staatlich geprüfte Übungsleiterinnen

	LURS Sporthalle 5 x 60 Minten, jeweils samstags von 11.00 – 12.00 Uhr					
Kurse 2025	11.01.	25.01.	08.02.	22.02.	15.03.	29.03.
Kurse 2025	27.09.	11.10.	15.11.	29.11.	13.12.	

Kosten: 18,00 € für Mitglieder
30,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach dem letzten Kurstag.

Eltern-Kind-Turnen
Großeltern-Kind-Turnen

1½ – 5 Jahre

Anmeldungen bitte mit dem Namen des teilnehmenden Erwachsenen (alle Kinder sind in der Anmeldung des Erwachsenen inbegriffen)

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Beim Eltern-Kind-Turnen liegt der Fokus auf der Gerätelandschaft. Ebenso werden Themenstunden und auch Bewegungsgeschichten, Tänze, Kleingeräte, Fingerspiele und Massagegeschichten angeboten. Lassen Sie sich überraschen und besuchen Sie unser Kursangebot.

KURSLEITERINNEN:
Dorothea Hecht und Tanja Renner
• staatlich geprüfte Übungsleiterinnen

	LURS Sporthalle 5 x 60 Minten, jeweils samstags von 09.45– 10.45 Uhr					
Kurse 2025	11.01.	25.01.	08.02.	22.02.	15.03.	29.03.
Kurse 2025	27.09.	11.10.	15.11.	29.11.	13.12.	

Kosten: 18,00 € für Mitglieder
30,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach dem letzten Kurstag.

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

Bewegungsdschungel

Eltern + Kinder 1½ – 3 Jahre

(das Kind sollte laufen können)

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Die Kinder sollen gemeinsam mit ihren Eltern in unserem „Bewegungsdschungel" die Möglichkeit haben, spielerisch Bewegungserfahrungen zu sammeln, die Grundlagen aller Sportarten sind. Die Förderung der Grundfertigkeiten, wie z.B. Balancieren, Hüpfen, Schwingen und Rollen, stehen im Mittelpunkt des Kursangebotes. Auch mit Hilfe von verschiedenen Gerätelandschaften werden die Kinder dort abgeholt, wo sie sind: In ihrem, für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung wichtigen Grundbedürfnis, sich zu bewegen.

KURSLEITERINNEN: Adriana Hochleutner, Pia-Darina Hoffmann

Sporthalle Grundschule Holderstöckle
8 x 60 Minuten, dienstags von 16.30 – 17.30 Uhr

Kurse 2025	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.

Kosten: 35,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
40,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils innerhalb von 14 Tagen nach dem letzten Kurstag.

Reise rund um die Welt

Ein Erziehungsberechtigter mit einem Kind 1½ – 4 Jahre

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Fremde Länder in fantasievollen Turnstunden erleben. Eine Mischung aus traditionellen Spielen, landestypischen Bewegungseinheiten, einfallsreichen Gerätekombinationen sowie Bewegungsgeschichten wie z.B. „Die kleine Raupe Nimmersatt".

KURSLEITERIN: Ulrike Becker

Sporthalle Schrotenschule
10 x 60 Minuten, dienstags von 16.30 – 17.30 Uhr

Kurse 2025	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	11.03.	18.03.	25.03.
Kurse 2025	08.04.	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	24.06.	01.07.	08.07.

Kosten: 50,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
60,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

Krabbelkäfer

Gutes Krabbeln 24 Monate

Durch offene Bewegungsangebote wird der natürliche Bewegungsdrang, sowie die Neugierde gefördert und die Kinder werden dazu ermutigt, beim Krabbeln, Laufen und Klettern ihre Grenzen in sicherer Umgebung auszutesten.

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Im Vordergrund dieses Kurses stehen Spaß beim gemeinsamen Erkunden von verschiedenen Geräteparcours in der Turnhalle, sowie ein Rahmenprogramm aus Finger-und Bewegungsspielen. Ganz nebenbei knüpfen die Kinder auch erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen.

KURSLEITERIN: Tanja Hassanzadeh

	Sporthalle Schildrainschule 10 x 60 Minuten, dienstags von 16.15 – 17.15 Uhr							
Kurse 2025	07.01.	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.

Kosten: 30,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
50,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils innerhalb von 14 Tagen nach dem letzten Kurstag.

Family Fun

für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Das Angebot ist für Kinder ab 5 Jahren, mit Eltern/Begleitperson gedacht und beinhaltet 2½ Stunden angeleiteten Spaß in der Bewegungslandschaft!

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Klettern und Fallen lassen in die „Schnitzel“ oder auf dem Trampolin springen und sich austoben! Verschiedene Bewegungsgeräte – unter anderem ein Kletter-gerüst, ein Trampolin und eine kleine Boulderwand – laden dazu ein, gefahrlos zu klettern, in die weichen Kissen zu springen oder sich einfach fallen zu lassen.

KURSLEITERINNEN: Karin Trommer, Sandra Ivanovic

	LURS Sporthalle Bewegungslandschaft jeweils 1 x 2,5 Stunden, samstags 10.00 - 12.30 Uhr		
Kurse 2025	18.01.	**Kurse 2025**	12.07.
Kurse 2025	15.02.	**Kurse 2025**	04.10.
Kurse 2025	22.03.	**Kurse 2025**	25.10.
Kurse 2025	12.04.	**Kurse 2025**	22.11.
Kurse 2025	10.05.	**Kurse 2025**	06.12.
Kurse 2025	31.05.		

Kosten: 8,00 € für Mitglieder (pro Person)
10,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrift erfolgt innerhalb von 8 Tagen nach Kurstag

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung“.

Zumba Kids

4 – 7 Jahre

Tanzspaß für kleine Wirbelwinde.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Willkommen zu Zumba Kids! In diesem energiegeladenen Kurs tanzen wir zu den neuesten Hits und internationalen Rhythmen. Kinder im Alter von 4 bis 6 können hier ihre Freude an Bewegung ausleben, neue Freunde finden und gleichzeitig ihre Fitness verbessern. Mit einfachen, kinderfreundlichen Choreografien fördern wir Koordination, Selbstvertrauen und Kreativität. Jeder Kurs ist eine Party, bei der der Spaß an erster Stelle steht. Kommt vorbei und lasst uns gemeinsam die Tanzfläche rocken!.

KURSLEITERIN: Nathalie Huber

Ganzjahresangebot		
TGT Bewegungsraum	donnerstags	16.30 – 17.15 Uhr

Kosten: 8,00 € für Mitglieder
18,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)

Rhythmische Sportgymnastik

Kinder 4 – 6 Jahre, 6 – 8 Jahre, ab 8 Jahre

Eine Kombination aus Ballett, Tanz und akrobatischer Gymnastik. Tanzen mit Handgeräten, Grundformen aus dem Ballett. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Wir wollen die Entwicklung von Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Mobilität in Verbindung mit Musik und verschiedenen Handgeräten (Seil, Band, Ball, Reifen, Keulen) fördern. Die Kinder lernen, neben den technischen Grundfertigkeiten, verschiedene zu den Handgeräten abgestimmte kurze Choreographien.

KURSLEITERIN: Cristina Tirca

Ganzjahresangebot Kinder 4 – 6 Jahre (Kindergartenkinder)		
Mühlau Sporthalle Gymnastikraum	dienstags	16.30 – 17.30 Uhr
Ganzjahresangebot Kinder 6 – 8 Jahre (1. und 2. Klasse)		
Mühlau Sporthalle Gymnastikraum	donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr
Ganzjahresangebot Kinder ab 8 Jahren (ab 3. Klasse)		
Mühlau Sporthalle Gymnastikraum	donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 12,00 € für Mitglieder
22,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

Kinder-Inline-Kurs

5 – 10 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.

Es gibt für Teilnehmer und Eltern ein umfangreiches Bewirtungsangebot.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Die Kurse beinhalten wichtige Inhalte 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

	Jugendverkehrsschule Tuttlingen 2 x 2 Stunden, samstags
Kurse 2025	Samstag 29.03.25: 10.00 – 12.00 Uhr + 13.00 – 15.00 Uhr
Kurse 2025	Samstag 05.04.25: 10.00 – 12.00 Uhr + 13.00 – 15.00 Uhr

Kosten: 20,00 €/Person
Die Kosten werden beim jeweiligen Workshop **bar** erhoben.

Spiel und Spaß auf dem Trampolin

6 – 11 Jahre

Bitte unbedingt ABS-Socken mitbringen!

SCHWERPUNKTE DES KURSANGEBOTES:

- Kennenlernen des Großtrampolins
- Verschiedene Sprünge
- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts
- Springen mit dem Springseil
- Zu zweit springen, mit verschiedenen Ballübungen
- Bungee Jumping

KURSLEITERIN: Ulrike Becker

	LURS Sporthalle Bewegungslandschaft 4 x 2 Stunden, freitags von 15.30 – 17.30 Uhr
Kurse 2025	17.01. 24.01. 31.01. 07.02.
Kurse 2025	14.03. 21.03. 28.03. 04.04.
Kurse 2025	09.05. 16.05. 23.05. 06.06.

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
48,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten.
Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

NEU!

Breakdance

8 – 14 Jahre

In Tanzkreisen können die Breaker/innen ihre Sportliche Tanzmoves zeigen.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Hier lernt ihr von einfachen Grundschritten bis zu spektakulären Moves und Drehungen des Straßentanzes aus der Hip-Hop-Kultur coole Skills. Für jede/n ist etwas dabei. Getanzt wird Breakdance zu Hip-Hop-Musik und Funk.

Jede Person entwickelt einen individuellen Freistil. Das Erlernen neuer, spektakulärer Tanzmoves, sportliche Betätigung und freies Tanzen miteinander machen den Kurs zu einem besonderen Erlebnis.

KURSLEITER: Fabian Vasse

Ganzjahresangebot			
Sporthalle Schildrainschule	dienstags	17.30 – 18.30 Uhr	
Kosten:	8,00 €	für Mitglieder	**Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)**
	18,00 €	für Gäste	

Body Workout

BEWEGLICHKEIT & AUSDAUER

Den Körper definieren und straffen, Muskelkraft und Ausdauer entwickeln, das Gewicht reduzieren, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessern. Hier kann sich jeder auspowern!

CHECKE JETZT EIN MIT HANSEFIT

KURSLEITERIN: Bettina Damiano

Ganzjahresangebot		
Sporthalle Schrotenschule	dienstags	18.00 – 19.00 Uhr
Kosten:	Kosten finden Sie auf der Seite 14 unter dem „TG-Fitness-Angebot“	

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/7 15 04 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung“.

Tôsô X®

Tôsô X® ist das außergewöhnliche Kampfsportfitness-Konzept der IFAA.

CHECKE JETZT EIN MIT HANSEFIT

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Tôsô X® ist ein funktionales, intensives, schweißtreibendes, zielführendes und motivierendes Ganzkörper-Workout, bei dem Elemente aus verschiedenen asiatischen Kampfsportarten mit Übungen aus allen Teilbereichen der Fitnesswelt verknüpft werden. Technik trifft auf Cardio. Balance trifft auf Beats.

KURSLEITER*INNEN:
Heiko Storz, Monique Kohler-van Hees, Jürgen Keller

	Ganzjahresangebot		
	Sporthalle Grundschule Holderstöckle	montags	19.00 – 20.30 Uhr
	Mühlau-Sporthalle	mittwochs	19.00 – 20.30 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 14 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training

Einsteigerangebot für Sportlerinnen und Sportler jeden Alters

Bitte ein Handtuch mitbringen.

CHECKE JETZT EIN MIT HANSEFIT

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Mit flexiblen, vielfältigen und komplexen Übungen die Kraft und Ausdauer zu verbessern. Durch gezielte Übungen wird die Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit erhöht und stabilisiert. Dabei werden wir hauptsächlich unseren eigenen Körper als Trainingsgerät nutzen. Für Sportler, die zu Ihrer Sportart Krafttraining machen und Muskel aufbauen, ebenso wie alle, die etwas für Ihre Fitness und Ausdauer tun wollen.

KURSLEITERIN: **Bettina Damiano**

	Ganzjahresangebot		
	TGT Bewegungsraum	montags	18.30 – 19.30 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 14 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung“.

Jumping FITNESS®

Jumping FITNESS® ist ein intensives Kraft-Ausdauertraining, das zu energiegeladener Musik auf speziell dafür entwickelten Trampolinen ausgeführt wird.

Schnupperstunden auf Anfrage in der Geschäftsstelle.

– DAS GANZE JAHR!

Mit erwärmenden Basisschritten, Arm-Bein-Kombinationen, schnellkräftigen Sprüngen und Kraft trainiert Jumping FITNESS® nicht nur das Herz-Kreislauf-System, den Gleichgewichtssinn und die Koordination, sondern kräftigt vor allem den passiven und den aktiven Bewegungsapparat, die Tiefenmuskulatur im Mittelkörper und die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

KURSLEITERINNEN: **Melanie Schmitt, Alexandra Dettmann, Laura Scheb**

	Ganzjahresangebot		
	TGT Bewegungsraum	dienstags	20.00 – 21.00 Uhr
	Ganzjahresangebot		
	TGT Bewegungsraum	mittwochs	18.45 – 19.45 Uhr
	Ganzjahresangebot		
	TGT Bewegungsraum	donnerstags	20.00 – 21.00 Uhr
	Ganzjahresangebot		
	TGT Bewegungsraum	samstags	09.00 – 10.00 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 14 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Zumba® Fitness

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, der sich aus latein-amerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Zumba® Fitness zaubert schwitzenden Teilnehmern ein Lächeln auf das Gesicht, während sie Gewicht verlieren und fit werden.

CHECKE JETZT EIN MIT HANSEFIT

AUSDAUERTRAINING PUR:

ZUMBA® integriert einige Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Alle Übungen eines Zumba®-Kurses basieren auf Tanzschritten – welche einfach zu erlernen sind – die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern.

KURSLEITERIN: **Enza Wagner**

	Ganzjahresangebot		
	LURS Sporthalle, Bewegungsraum	donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 14 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung“.

Tanzen im Paar – für Einsteiger

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe oder Tanzschuhe (falls vorhanden – ist jedoch kein Muss)

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Unsere Einsteigergruppe ist speziell darauf ausgerichtet, Anfängerinnen und Anfängern das Tanzen in einer lockeren Atmosphäre beizubringen. Von Walzer bis Rumba und Discofox bis Bachata ist alles dabei und egal, ob schon Vorkenntnisse vorhanden sind oder ob es die ersten Tanzschritte sind, die Gruppe hat ein flexibles Lerntempo, damit sich alle auf dem Tanzparkett wohlfühlen. Die Freude am Tanzen steht im Vordergrund, gleichwohl wird stets besonderer Wert auf Tanzen im Takt, klare Führung und die korrekte Haltung gelegt.

KURSLEITERIN: Gordana Herzer

Ganzjahresangebot			
LURS Sporthalle Bewegungsraum	donnerstags	19.00 – 20.00 Uhr	
Kosten pro Monat:	15,00 € für Mitglieder 25,00 € für Gäste	**Lastschrifteinzug erfolgt monatlich.**	

Medi Swing

Medi Swing – der Gelenk- und Bandscheiben schonende Gesundheitssport auf dem Trampolin für jedes Alter. Die sanften, schwingenden und rhythmischen Bewegungen trainieren die Muskeln und lösen einen Entspannungsreflex aus.

SANFT SCHWINGEND ZUR ENTSPANNUNG:

Medi Swing hat viele Vorteile:

- Stärkung von Herz-und Kreislaufsystem
- Aktivierung aller Muskeln und Körperzellen
- Stärkung des Bindegewebes und der Rückenmuskulatur, dabei Bandscheiben schonend
- Verbesserung von Gelenkserkrankungen, Rücken-und Bandscheibenproblemen
- Trainiert den Beckenboden

KURSLEITERINNEN: Melanie Schmitt, Laura Scheb

Ganzjahresangebot			
TGT Bewegungsraum	mittwochs	20.00 – 20.45 Uhr	
Kosten:	12,00 €/Monat für Mitglieder 22,00 €/Monat für Gäste	**Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)**	

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

Yoga am Vormittag

Yoga ist für jedes Alter eine Wohltat – und ganz besonders eine wunderbare Art, in Bewegung zu bleiben.

MIT YOGA DEN TAG BEGINNEN.

Morgendliches Yoga kann den Stoffwechsel und das Verdauungssystem anregen. Es gibt zahlreiche Yogaposen, die sanft die inneren Organe massieren, damit das Verdauungssystem effizienter Giftstoffe ausschleust und Nährstoffe aufnehmen kann. Die Übungen können ganz leicht den Bedürfnissen einzelner Teilnehmer angepasst werden.

KURSLEITERIN: Angela Böck

	TGT Bewegungsraum 10 x 60 Minuten, donnerstags von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr									
Kurse 2025	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	27.02.	06.03.	13.03.	20.03.	27.03.
Kurse 2025	03.04.	10.04.	08.05.	15.05.	22.05.	05.06.	26.06.	03.07.	10.07.	17.07.
Kurse 2025	25.09.	02.10.	09.10.	16.10.	23.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.

Kosten: 69,00 € für Mitglieder (pro Person)
78,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Yoga am Abend

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Das Fundament von Vinyasa-Yoga basiert auf dem traditionellen Hatha-Yoga. Im strukturierten Flow wird der ganze Körper angesprochen. Atem und Geist werden bewusst im Fluss von Raum und Zeit angeordnet.

KURSLEITERIN: Irene Welte

	TGT Bewegungsraum 10 x 75 Minuten, donnerstags von 18.30 – 19.45 Uhr									
Kurse 2025	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.	06.02.	13.02.	20.02.	06.03.	13.03.	27.03.
Kurse 2025	03.04.	10.04.	24.04.	08.05.	15.05.	22.05.	05.06.	26.06.	03.07.	10.07.
Kurse 2025	09.10.	16.10.	23.10.	30.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.

Kosten: 79,00 € für Mitglieder
89,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

Hatha Yoga

GLEICHERMASSEN GUT FÜR KÖRPER UND GEIST

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und falls vorhanden Yogablock.

Basierend auf den Asanas des Hatha-Yoga bewegen wir uns in der Stunde durch den ganzen Körper. Jede Stunde wird mit einer Entspannung abgerundet. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die noch nie Yoga gemacht haben oder für diejenigen, die wieder damit anfangen wollen. In diesem Kurs konzentriert man sich nur auf sich selbst und lenkt seine Aufmerksamkeit von der Außenwelt auf die Innenwelt.

KURSLEITERIN: Regina Kocsis

	Sporthalle Cube Karlschule Bewegungsraum 10 x 60 Minuten, mittwochs von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr									
Kurse 2025	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.	02.04.
Kurse 2025	30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	04.06.	25.06.	02.07.	09.07.	16.07.	23.07.
Kurse 2025	24.09.	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.

Kosten: 69,00 € für Mitglieder (pro Person)
78,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Body & Mind

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Mobilität und Entspannung

Bitte für die Entspannung warme Socken, Jacke oder Decke und Getränk mitbringen!

Durch ruhige und ausgleichende Bewegungen aus dem Hatha Yoga, Pilates, Qi Gong und Tai Chi wird der gesamte Körper gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Die Atmung wird in die Bewegungen bewusst mit eingebunden. Dies fördert die allgemeine Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle. Abschließende Entspannungs- und Atemübungen lassen Körper und Geist ruhig und friedvoll werden.

KURSLEITERIN: Julia Sibold

	LURS Sporthalle Bewegungsraum 10 x 60 Minuten, dienstags von 18:15 Uhr – 19:15 Uhr									
Kurse 2025	14.01.	21.01.	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.	25.02.	18.03.	25.03.	01.04.
Kurse 2025	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	03.06.	24.06.	01.07.	08.07.	15.07.
Kurse 2025	23.09.	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.	09.12.

Kosten: 79,00 € für Mitglieder (pro Person)
89,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung".

Das TG Fitness-Angebot!

Angebot Nr. 8901 – Funktionelles Kraft-Ausdauertraining
Mit flexiblen Übungen die Kraft-Ausdauer verbessern

Angebot Nr. 8902 – Body Workout
Den Körper definieren und straffen, Muskelkraft und Ausdauer entwickeln, Gewicht reduzieren, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessern.

Angebot Nr. 8903 – Tôsô X®
Grundtechniken als ideales Training für Einsteiger sowie intensives Training für alle Muskelgruppen

Angebot Nr. 8904 – Zumba® Fitness
Einfache Schrittkombinationen zu lateinamerikanischen Rhythmen

Angebot Nr. 8906 / 8907 / 8908 / 8909 – Jumping FITNESS®
Intensives Kraft-Ausdauer-Training auf dem Trampolin zu energiegeladener Musik

Die Trainingszeiten finden Sie bei den einzelnen Angeboten auf den entsprechenden Seiten in diesem Kursheft!

Dies ist ein Angebot exklusiv und ausschließlich für TG-Mitglieder!

Kosten: TG-Mitgliedschaft (Abbuchung einmal jährlich am 08.04. d.J.)
zuzüglich 12,00 €uro / Monat Abteilungsbeitrag Breitensport
(Lastschrift immer zu Beginn jedes Quartals am 15.01./15.04./15.07./15.10.)

tg Tuttlingen ist seit 01.04.2024 Partner von HANSEFIT Part of the epassi Group.

CHECKE JETZT EIN BEI: Funktionelles Kraft-Ausdauertraining, Body Workout, Tôsô X®
Functional Outdoor Fitness und Zumba® Fitness

Ganzjahresangebote:

**Alle Kursangebote mit dem Hinweis „Ganzjahresangebot“
finden nur in den Zeiten statt, in denen die Sporthallen geöffnet sind.**

Osterferien:	normales Training
Pfingst- u. Sommerferien:	Sporthallen geschlossen; es werden alternative Möglichkeiten angeboten, Infos dazu folgen extra.
Herbstferien:	normales Training
Weihnachtsferien:	zwischen Weihnachten und Hl. 3 Könige kein Training

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter Telefon 07461/71504 während der Öffnungszeiten.
Anmeldungen ausschließlich ONLINE unter www.tg-tut.de über den Button: „Kursprogramm + Kursanmeldung“.

Anschrift der Geschäftsstelle

Turngemeinde Tuttlingen e.V.
Stuttgarter Straße 13
78532 Tuttlingen

Telefon 0 74 61 / 7 15 04
www.tg-tut.de
info@tg-tuttlingen.de

Öffnungszeiten:
Di + Do 09.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr

Adressen der Sportstätten:

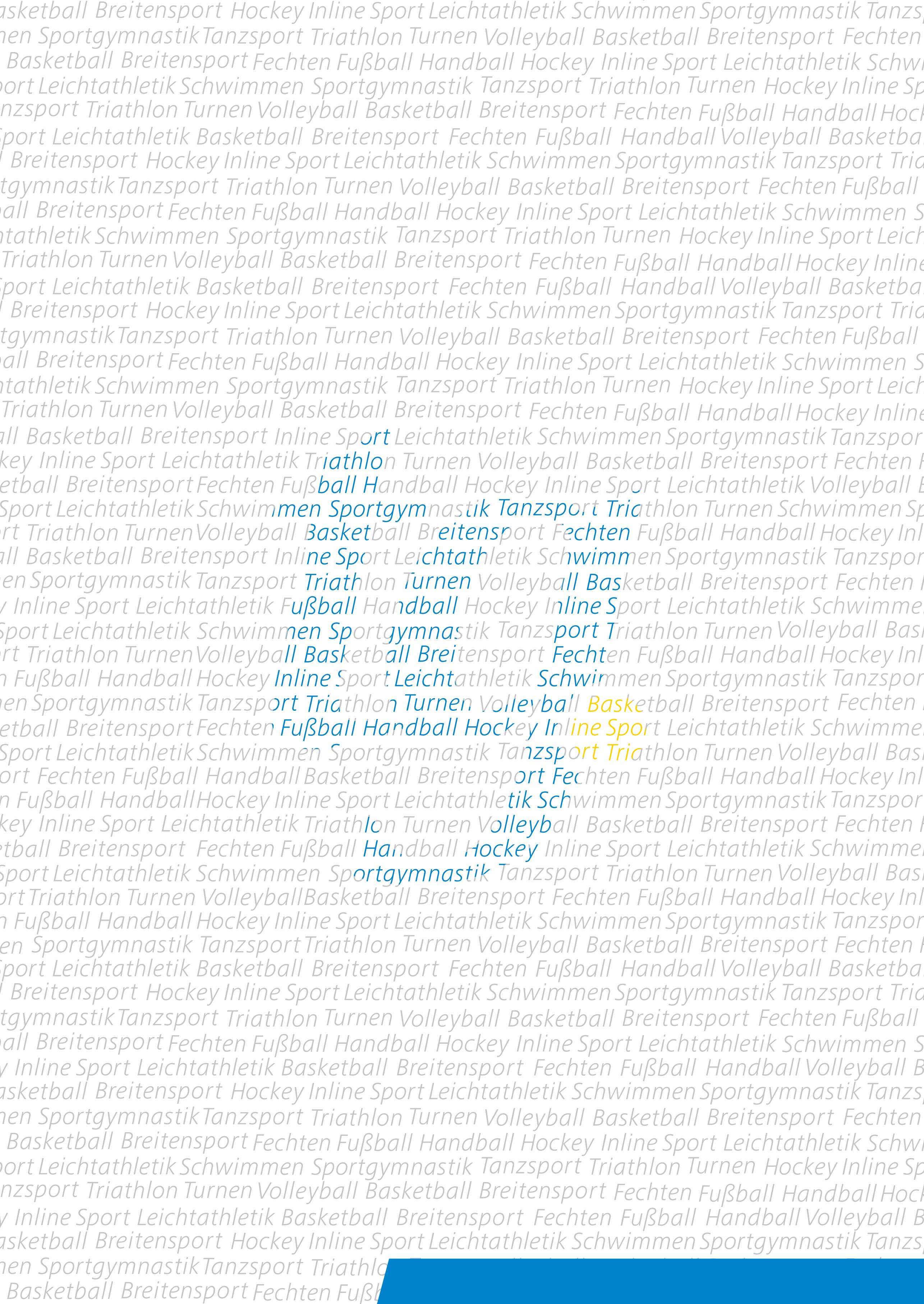
- TGT BEWEGUNGSRAUM / TGT KURSRAUM
  Stuttgarter Straße 13, Tuttlingen
- SPORTHALLE GRUNDSCHULE HOLDER-STÖCKLE
  Im Holderstöckle 5, Tuttlingen
- HAUS DER SENIOREN
  Honbergstraße 10, Tuttlingen
- JUGENDVERKEHRSSCHULE
  Stadionstraße 12, Tuttlingen
- LURS SPORTHALLE
  Werderstraße 15, Tuttlingen
- MÜHLAU-SPORTHALLE
  Mühlenweg 7, Tuttlingen
- SPORTHALLE SCHILDRAINSCHULE
  Berliner Ring 20, Tuttlingen
- SPORTHALLE SCHROTENSCHULE
  Bruderhofstraße 36, Tuttlingen
- STADIONHALLE
  Jahnstraße 5, Tuttlingen
- SPORTHALLE CUBE KARLSCHULE BEWEGUNGSRAUM
  Uhlandstraße 13 , Tuttlingen

Die TG Tuttlingen hat den Online-Service für Mitglieder und Kursteilnehmer erweitert

Mitgliederanmeldungen, Kursbuchungen und Änderungen an Mitgliedsdaten können ganz bequem über unser Online-Portal erledigt werden. Wir legen dabei großen Wert auf die Datensicherheit.
Alle Daten werden verschlüsselt übermittelt, der Server unseres Providers steht in Deutschland und ist damit der restriktiven Datenschutzgrundverordnung der EU unterworfen.

Das Portal wird über unsere Homepage aufgerufen und bietet folgende Funktionen:

• Registrierung:
Um die Funktionen des Portals zu nutzen, muss man sich einmalig registrieren (dies gilt auch für Mitglieder des Vereins). Nach erfolgter Registrierung genügt eine Anmeldung per Benutzername und Passwort.

• Anmelden:
Als registrierter Benutzer im Portal mit Benutzernamen und Passwort anmelden.

• Mitglied werden:
Anmelden als neues Vereinsmitglied der TG Tuttlingen (eine Registrierung ist zusätzlich erforderlich).