

# ***Bewegungs- angebote für Kinder & Jugendliche***

## **Weitere Informationen zu allen Angeboten in der Geschäftsstelle:**

### **Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.**

Stuttgarter Straße 13  
78532 Tuttlingen

Telefon 0 74 61 – 7 15 04  
E-Mail [info@tg-tuttlingen.de](mailto:info@tg-tuttlingen.de)  
Web [www.tg-tut.de](http://www.tg-tut.de)

### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

Dienstag + Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr  
Dienstag + Donnerstag: 14.00 – 18.00 Uhr

## Sportgymnastik

Sportgymnastik

### Klein & Groß – Bewegungsfrüherziehung

Kinder ab 1½ Jahren mit Eltern

Sobald Kinder laufen können, werden die Grundlagen für das spätere Bewegungsverhalten gelegt. Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich den Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen. Dieses Angebot ist hierfür optimal geeignet, weil es spielerische Bewegungsfrüherziehung für Kinder ab 1½ Jahren ist – zusammen mit ihren Eltern.

**ZEIT:** donnerstags, 16.15 – 17.15 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Schrotenschule

### Sportmäuse

Kinder von 3 – 6 Jahren

Aufbau gymnastischer Elemente, Bewegung auf Musik mit Spiel und Tanz, Kennenlernen von Groß- und Kleingeräten, geeignet für Jungen und Mädchen.

**ZEIT:** mittwochs, 16.30 – 17.30 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle

### Dancing Girls

Mädchen von 4 – 6 Jahren

Wir wollen uns zu Beginn ein bisschen aufwärmen und dehnen, anschließend auf spielerische Weise die Grundschritte, Drehungen und Grundformen der Sportgymnastik erarbeiten. Kleine Choreographien auf Kinderlieder einstudieren und auch mal gemeinsam ein Spiel machen.

**ZEIT:** montags, 16.45 – 17.30 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle

### Bewegungs-Mix

Kinder von 6 – 10 Jahren

Wir wollen gemeinsam mit euch Spaß haben, nach Herzenslust rennen, tolle Teamspiele machen, sowie an und mit verschiedenen Groß- und Kleingeräten turnen und vieles mehr... Also, nix wie hin: „Muskeln müssen stark sein, dürfen nicht aus Quark sein!“

**ZEIT:** mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle

### Alte Spiele - Neuer Spaß

(Groß-)Eltern mit ihren (Enkel-)Kindern ab der 1. Klasse

Sie möchten etwas Sport gemeinsam mit Ihren (Enkel-)Kindern machen? Wir werden gemeinsam spielen und Spaß haben bei: Sieben Leberle, Brennball, Völkerball, Ochs am Berg und vielem mehr.... Ballspiele sind dynamisch, verlaufen jedes mal anders und haben einen offenen Ausgang - sind niemals langweilig!

**ZEIT:** montags, 17.30 – 18.30 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle

## Sportgymnastik

Sportgymnastik

### Mini's

Mädchen von 6 – 9 Jahren

Hier geht es um Grundformen der Gymnastik und rhythmische Bewegungen, die in eine einfache, kindgerechte Tanzchoreographie mit eingebracht werden. Wir üben auch für Vorführungen bei Veranstaltungen.

**ZEIT:** freitags, 17.30 – 18.15 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle

### Rhythmische Sportgymnastik

Kinder von 4 – 6 Jahren, 6 – 8 Jahren und ab 8 Jahren

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

**ZEIT:** 4 – 6 Jahre: dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr  
6 – 8 Jahre: donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr  
ab 8 Jahre: donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr  
**ORT:** Mühlau-Sporthalle Bewegungsraum

### Fantastic Girls

Mädchen von 10 – 15 Jahren

Hier geht es um Grundformen der Gymnastik und rhythmische Bewegungen, die in eine Tanzchoreographie mit eingebracht werden. Wir üben auch für Vorführungen bei Veranstaltungen.

**ZEIT:** freitags, 18.15 – 19.00 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle  
Jule Schilling

### Number One

Mädchen ab 13 Jahren

Hier geht es um Grundformen der Gymnastik und rhythmische Bewegungen, die in eine Tanzchoreographie mit eingebracht werden. Wir üben auch für Vorführungen bei Veranstaltungen.

**ZEIT:** freitags, 19.00 – 19.45 Uhr  
**ORT:** Sporthalle Holderstöckle



**Infos vorab bei Sandra Ivanovic**  
**E-Mail:** [sportgymnastik@tg-tuttlingen.de](mailto:sportgymnastik@tg-tuttlingen.de)

oder hier



# Leichtathletik

Leichtathletik

## Leichtathletikgruppe

Kinder von 6 – 10 Jahren

- Gemeinsames Aufwärmen in Spielform
- Gymnastik, Dehnen, Stretchen
- Meist spielerisch werden die Abläufe der einzelnen Disziplinen, wie z.B. Weitsprung oder Ballwurf erlernt
- Die Zielrichtung ist auch die Teilnahme an Wettkämpfen
- Spiel zum Auslaufen

### im Sommer:

ZEIT: dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
 ORT: Donaustadion

### im Winter:

ZEIT: mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr  
 ORT: LURS-Sporthalle

## Leichtathletikgruppe

Kinder und Jugendliche von 10 – 15 Jahren

- Gemeinsames Aufwärmen, zum Teil in Spielform
- Gymnastik, Dehnen, Stretchen
- Früher schon erworbene Kenntnisse werden vertieft und die richtige Technik wird erlernt und verbessert
- Die Zielrichtung ist der Leistungsaufbau und die Teilnahme an Wettkämpfen
- Zum Schluss Auslaufen

### im Sommer:

ZEIT: donnerstags, 17.30 – 20.00 Uhr  
 ORT: Donaustadion

### im Winter:

ZEIT: donnerstags, 17.30 – 20.00 Uhr  
 ORT: LURS-Sporthalle



Infos vorab bei Uwe Pawlowski  
 E-Mail: leichtathletik@tg-tuttlingen.de

oder hier



# Turnen

Turnen

## Vorschulturnen 1 + 2

Kinder von 3 – 4 Jahren / 5 – 7 Jahren

Die Mädchen und Jungen werden spielerisch und kindgerecht mit den Grundvoraussetzungen und turnerischen Grundelementen vertraut gemacht, wie z.B. Rollen, Hangeln, Stützen, Balancieren, Springen, Orientieren im Raum, etc.

ZEIT: montags, 17.00 – 18.00 Uhr (beide Gruppen)  
 ORT: Mühlau-Sporthalle  
 LEITUNG: Andrea Deibert, Janina Ackermann, Jessica Heister

# Turnen

Turnen

## Mädchenturnen 1 + 2

Mädchen ab 7 Jahren / von 8 – 16 Jahren

ZEIT: ab 7 Jahren: mittwoch, 16.30 – 18.00 Uhr  
 8 – 16 Jahre: donnerstags, 17.30 – 19.00 Uhr  
 ORT: Stadionhalle

## Parkour für Einsteiger

Kinder und Jugendliche von 10 – 18 Jahren

ZEIT: montags, 17.30 – 19.00 Uhr  
 ORT: LURS-Sporthalle

## Parkour für Fortgeschrittene

Jugendliche ab 13 Jahren

ZEIT: montags, 17.30 – 19.00 Uhr  
 ORT: LURS-Sporthalle



Infos vorab unter:  
 E-Mail: turnen@tg-tuttlingen.de

oder hier



# Fechten

Fechten

## Neueinsteiger

Kinder ab 8 Jahren

ZEIT: freitags, 17.30 – 19.00 Uhr  
 ORT: CUBE (Sporthalle der Karlschule)

## Schüler und Jugend

Kinder und Jugendliche von 8 – 17 Jahren

- Grundfertigkeiten des Fechtsports
- Reaktions- und Konditionsschulung
- Partner- und Einzellektionen
- Beinarbeit
- elektrisches Freifechten (dienstags)

ZEIT: dienstags, 18.00 – 19.50 Uhr,  
 freitags, 18.00 – 20.00 Uhr  
 ORT: CUBE (Sporthalle der Karlschule)



Infos vorab bei Till Haendle  
 E-Mail: fechten@tg-tuttlingen.de

oder hier



## KinderSportSchule

Kinder haben heutzutage vielfältige Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen und die Palette neuer Sportarten wächst dabei stetig. Um in einer Sportart Fuß zu fassen um dem Sport langfristig treu bleiben zu können, bedarf es einer breiten motorischen Grundlagenausbildung.

### Trainingsgruppe 1

Kinder von 3 – 4 Jahren

ZEIT: montags, 16.00 - 16.45 Uhr  
ORT: CUBE (Sporthalle der Karlschule)

### Trainingsgruppe 2

Kinder von 5 – 6 Jahren

ZEIT: freitags, 14.00 - 15.00 Uhr  
ORT: CUBE (Sporthalle der Karlschule)



Infos vorab direkt bei der Geschäftsstelle  
E-Mail: [info@tg-tuttlingen.de](mailto:info@tg-tuttlingen.de)

oder hier



## Basketball

### Jugend U14

Kinder von 10 – 14 Jahren

Das Basketballtraining ist sowohl für Anfänger zum Erlernen der technischen und taktischen Grundlagen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

ZEIT: montags & freitags, 17.30 – 19.00 Uhr  
ORT: Stadionhalle

### Jugend U18

Kinder von 15 – 18 Jahren

Das Basketballtraining ist sowohl für Anfänger zum Erlernen der technischen und taktischen Grundlagen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

ZEIT: montags & freitags, 17.30 – 19.00 Uhr  
ORT: Stadionhalle



Infos vorab bei Danijel Koscalek & Christoph Schanz  
E-Mail: [basketball@tg-tuttlingen.de](mailto:basketball@tg-tuttlingen.de)

oder hier



KinderSportSchule

Basketball

## Handball

### Mini's

Kinder von 3 – 6 Jahren

Die Minis sind unsere „Kleinsten“ (Alter bis 6 Jahren), die durch unsere Trainer/-innen mit viel Herz spielerisch zum Handballsport geführt werden und auf den Jugendbereich vorbereitet werden.

ZEIT: dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr  
ORT: LURS-Sporthalle



Infos vorab bei Marian Pfeffer  
E-Mail: [handball@tg-tuttlingen.de](mailto:handball@tg-tuttlingen.de)

oder hier



## Volleyball

Allgemeine Körperschulung und Gymnastik, Spiele mit und ohne Ball, Grundtechniken des Volleyballspiels, weiterführende Techniken, Vorbereitung auf Meisterschaften, Teilnahme an Wettkämpfen (Gewichtung je n. Altersstufe).

### Anfänger/Einsteiger

Kinder und Jugendliche von 12 – 15 Jahren

ZEIT: mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr  
ORT: Mühlau-Sporthalle

### Fortgeschrittene

Jugendliche ab 15 Jahren

ZEIT: montags, 15.00 – 16.00 Uhr  
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr  
ORT: Mühlau-Sporthalle

### Profis

Jugendliche ab 14 Jahren

ZEIT: mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr  
ORT: Mühlau-Sporthalle



Infos vorab bei Janika Mägerle  
E-Mail: [volleyball@tg-tuttlingen.de](mailto:volleyball@tg-tuttlingen.de)

oder hier



Handball

Volleyball

# Fußball

Fußball

## Fußball Kinder

Kinder von 5 – 12 Jahren

in Zusammenhang mit der Kooperation Schule & Verein

Spielerischer Umgang mit dem Ball – keinerlei Wettkampfcharakter, sondern Freude und Spaß stehen im Vordergrund!

ZEIT: mittwochs, 16.15 – 18.00 Uhr  
ORT: „CUBE“ (Sporthalle Karlschule)



Infos vorab bei Thomas Gfrörer  
E-Mail: [fussball@tg-tuttlingen.de](mailto:fussball@tg-tuttlingen.de)

oder hier



# Inlinesport

Inlinesport

## Koordination

Kinder von 6 – 12 Jahren

Voraussetzung für diese spezielle Talentförderung ist eine erfolgreiche Teilnahme an den Kinder-Inlinekursen im April.

ZEIT: freitags, 18.00 – 19.00 Uhr  
ORT: (ab Mai) Jugendverkehrsschule Tuttlingen

## Slalom

Kinder von 8 – 12 Jahren

Aufbauend auf das Koordinationsprogramm werden die Fähigkeiten erweitert und für den Wettkampf vorbereitet.

ZEIT: donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr  
ORT: (ab April) Slalomstrecke Liptingen & Neuhausen

## Wettkampf

Kinder ab 8 Jahren

Zielorientierte und bedarfsgerechte Ganzjahresprogramme für alle wettkampforientierten Mitglieder. Voraussetzung ist eine erfolgreich abgeschlossene Koordinationsschulung mit entsprechender Empfehlung der Trainer.

ZEIT: dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
ORT: Slalomstrecke Liptingen & Neuhausen im Wechsel



Infos vorab bei Simone Keller  
E-Mail: [inlinesport@tg-tuttlingen.de](mailto:inlinesport@tg-tuttlingen.de)

oder hier



# Tanzsport

Tanzsport

## Tanzmäuse

Kinder von 5 – 8 Jahren

- Hinführung zu altersgerechten, einfachen Tanzbewegungen
- verschiedene Freizeittänze, aktuelle Linien- und Modetänze
- Rhythmus- und Taktschulung

ZEIT: freitags, 17.00 – 17.45 Uhr  
ORT: LURS Sporthalle Bewegungsraum  
BEITRAG: € 6,00 (monatlich)

## Dance Juniors

Kinder von 8 – 12 Jahren

- Hinführung zu altersgerechten, einfachen Tanzbewegungen
- verschiedene Freizeittänze, aktuelle Linien- und Modetänze
- Rhythmus- und Taktschulung

ZEIT: freitags, 18.00 – 19.00 Uhr  
ORT: LURS Sporthalle Bewegungsraum  
BEITRAG: € 6,00 (monatlich)

## Dancing Teens

Jugendliche ab 12 Jahre

- Erlernen der klassischen Standard- und Lateintänze
- Diverse Freizeit- und Kreistänze, aktuelle Modetänze

ZEIT: freitags, 19.15 – 20.15 Uhr  
ORT: LURS Sporthalle Bewegungsraum  
BEITRAG: € 9,00 (monatlich)

## Lateinformation

Jugendliche ab 14 Jahre

- Formationstanz Latein auf 6-minütiges Musikprogramm für Anfänger und Fortgeschrittene
- Ziel: Teilnahme an Formationsturnieren

ZEIT: mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr  
ORT: Gymnasium-Sporthalle  
BEITRAG: € 15,00 (ermäßigt, monatlich)

## Einzelstanz/Turniertanz

Jugendliche ab 14 Jahre

- Lateinpaare, Anfänger & Fortgeschrittene
- Ziel: Teilnahme an Tanzturnieren

ZEIT: mittwochs, 20.30 – 22.00 Uhr  
ORT: Gymnasium-Sporthalle  
BEITRAG: € 15,00 (ermäßigt, monatlich)



Infos vorab bei Alexander Bögel  
E-Mail: [tanzsport@tg-tuttlingen.de](mailto:tanzsport@tg-tuttlingen.de)

oder hier



## Breitensport

Breitensport

### Fitboxen

Jugendliche ab 16 Jahren

Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Boxen mit Functional Fitness und Krafttraining. Es ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Erfahrung.

ZEIT: dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr  
ORT: Mühlau-Sporthalle

### Indiaca

Jugendliche ab 16 Jahren

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.

ZEIT: donnerstags, 19.45 – 21.30 Uhr  
ORT: Mühlau-Sporthalle

### Discgolf

für jedes Alter

Beim Discgolf versuchen die Spieler, auf einer vorher festgelegten Strecke, eine Frisbee, mit so wenig Würfungen wie möglich, in einen dafür vorgesehenen Korb hinein zu werfen. Discgolf kombiniert Kraft, Genauigkeit und Koordination. Man kann allein oder mit Freunden spielen und ist draußen in der Natur. Das Spielen miteinander fördert die soziale Kompetenz und die Teamfähigkeit.

ZEIT: dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr  
ORT: Gingko-Terrasse (Donaupark)

### Zumba Kids

Kinder von 4 – 7 Jahren

Tanzspaß für kleine Wirbelwinde

ZEIT: donnerstags, 16.30 – 17.15 Uhr  
ORT: TG Bewegungsraum

### Breakdance

Kinder und Jugendliche von 8 – 14 Jahren

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.

ZEIT: dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr  
ORT: Sporthalle Schildrainschule



Infos vorab direkt bei der Geschäftsstelle  
E-Mail: [info@tg-tuttlingen.de](mailto:info@tg-tuttlingen.de)

oder hier



## Schwimmen

Schwimmen

### Nachwuchsmannschaft 2

Kinder von 6 – 9 Jahren

Die jüngsten Kinder (Grundschulalter), die als Grundvoraussetzung 100 m am Stück schwimmen können müssen, lernen schrittweise die verschiedenen Schwimmarten, Starts und Wenden und verbessern ihre Technik.

ZEIT: montags, 16.45 – 18.15 Uhr  
ORT: Freizeitbad TuWass

### Nachwuchsmannschaft 1

Kinder und Jugendliche von 9 – 14 Jahren

Die etwas älteren bzw. fortgeschritteneren Kinder verfeinern die Technik in allen Stilarten weiter, so dass auch ausdauerndes Schwimmen bereits möglich ist. Sie nehmen auch schon gelegentlich an Wettkämpfen teil. Voraussetzung ist das Schwimmen von 200 m am Stück in den drei Schwimmarten Brust, Rücken und Kraul.

ZEIT: montags, 17.45 – 19.15 Uhr  
ORT: Freizeitbad TuWass

### Wettkampfmannschaft 2

Kinder ab 11 Jahren

Die jüngeren Wettkampfschwimmer werden – entsprechend ihrer bevorzugten Lage und Distanz – gezielt auf Wettkämpfe vorbereitet und erlernen nun auch das Schmetterlingschwimmen.

ZEIT/ORT: Freizeitbad TuWass:  
montags/donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr  
LURS Sporthalle (Trockentraining):  
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr

### Wettkampfmannschaft 1 / Masters

Jugendliche ab 14 Jahren

Voraussetzung für das Training ist das Beherrschen aller vier Schwimmarten, sowie Rollwenden und Starts. Es werden ca. 2.800 m bis 3.500 m geschwommen. Dies dient zur Vorbereitung auf Wettkämpfe im Jugend-, Aktiven- und Mastersbereich.

ZEIT/ORT: Freizeitbad TuWass:  
montags/dienstags/freitags, 19.45 – 21.30 Uhr  
donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr  
LURS Sporthalle (Trockentraining):  
mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr



Infos vorab bei Marc Richtenstein  
E-Mail: [schwimmen@tg-tuttlingen.de](mailto:schwimmen@tg-tuttlingen.de)

oder hier





» Kursheft online unter [www.tg-tut.de](http://www.tg-tut.de)

## Wir bieten eine Vielzahl von Kursen an – nähere Infos direkt bei unserer Geschäftsstelle.

Melden Sie sich am besten gleich an:

### KIDS + TEENS

Zielgruppe (nach Alter ca.)

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| • Papa- / Opa-Kind-Turnen          | 1½ – 5 Jahre             |
| • Eltern- / Großeltern-Kind-Turnen | 1½ – 5 Jahre             |
| • Bewegungsdschungel               | 1½ – 3 Jahre             |
| • Reise um die Welt                | 1½ – 4 Jahre             |
| • Krabbelkäfer                     | ab 2 Jahre               |
| • Family Fun                       | ab 5 Jahre               |
| • Zumba Kids                       | 4 – 7 Jahre              |
| • Rhythmische Sportgymnastik       | 4 – 6, 6 – 8, ab 8 Jahre |
| • Kinder-Inline-Kurs               | 5 – 10 Jahre             |
| • Spiel & Spaß auf dem Trampolin   | 6 – 11 Jahre             |
| • Breakdance                       | 8 – 14 Jahre             |

### FITNESS

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| • Body Workout                      | Erwachsene               |
| • Tôsô X                            | Erwachsene               |
| • Funktion. Kraft-Ausdauer-Training | Erwachsene               |
| • Jumping FITNESS                   | Jugendliche & Erwachsene |
| • Zumba® Fitness*                   | Erwachsene               |
| • Tanzen im Paar für Einsteiger     | Jugendliche & Erwachsene |

### GESUNDHEIT & ENTSPANNUNG

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| • Medi Swing        | Erwachsene |
| • Yoga am Vormittag | Erwachsene |
| • Yoga am Abend     | Erwachsene |
| • Hatha Yoga        | Erwachsene |
| • Body & Mind       | Erwachsene |