



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.

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	10 – 24 Monate
NEU!	5	Eltern-Kind-Turnen	2 – 4 Jahre
	6	Family Fun	ab 5 Jahre
	6	Rhythmische Sportgymnastik	4 – 6 Jahre, 6 – 8 Jahre, ab 8 Jahre
	7	Zumba Kids	4 – 7 Jahre
	7	Spiel & Spaß auf dem Trampolin	6 – 9 Jahre
	8	Breakdance	8 – 14 Jahre

FITNESS

NEU!	8	Discgolf	Jugendliche und Erwachsene
	9	Tôsô X*	Erwachsene
NEU!	9	Fitboxen*	Jugendliche und Erwachsene
	10	Body Workout*	Erwachsene
	10	Zumba® Fitness*	Erwachsene
NEU!	11	First Steps – Crashkurs Paartanz	Jugendliche und Erwachsene
	11	Tanzen im Paar – Aufbaukurs	Jugendliche und Erwachsene
NEU!	12	Fit-Mix & Functional Fitness	Erwachsene
	12	Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training*	Erwachsene
	13	Jumping FITNESS	Jugendliche und Erwachsene

ENTSPANNUNG / GESUNDHEIT

NEU!	13	Medi Swing	Erwachsene
NEU!	15	Pilates	Erwachsene
	15	Body & Mind	Erwachsene
	16	Yoga am Vormittag	Erwachsene
	16	Yoga am Abend	Erwachsene
	17	Hatha Yoga	Erwachsene
NEU!	17	Relax Yoga	Erwachsene

*CHECKE JETZT EIN MIT



Direkt zur Kursanmeldung?
Scanne den QR-Code melde dich
ganz bequem direkt online an.



IMPRESSUM



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:
Niklas Martin

Konzeption & Design:
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

Satz: Monique Kohler-van Hees
Ausgabe 32 / Stand: 30.07.2025

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 deinem 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 Minuten, jeweils samstags von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurse 2025

27.09. 11.10. 15.11. 29.11. 13.12.

Kosten: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Gäste

**Lastschriftinzug 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. Lass dich überraschen und besuche unser Kursangebot.

KURSLEITERINNEN:

Dorothea Hecht und Tanja Renner

- staatlich geprüfte Übungsleiterinnen

LURS Sporthalle

5 x 60 Minuten, jeweils samstags von 09.45– 10.45 Uhr

Kurse 2025

27.09. 11.10. 15.11. 29.11. 13.12.

Kosten: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Gäste

**Lastschriftinzug erfolgt jeweils 14 Tage
nach dem letzten Kurstag.**

Bewegungsdschungel

Eltern + Kinder 1½ – 3 Jahre

(das Kind sollte laufen können)

max. 15 Teilnehmer mit Warteliste

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, freitags von 14.30 – 15.30 Uhr

Kurse 2025	17.10.	24.10.	07.11.	14.11.	21.11.	05.12.	12.12.	19.12.
------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 40,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
48,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

**Lastschriftzug erfolgt jeweils
30 Tage nach Beginn des Kurses.**

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, einfallreichen 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	23.09.	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.
------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

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

**Lastschriftzug erfolgt jeweils
30 Tage nach Beginn des Kurses.**

Krabbelkäfer

10 – 24 Monate
(gutes Krabbeln erforderlich)

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

Gruppe 1: dienstags von 15.45 – 16.30 Uhr (8 x 45 Minuten)
Gruppe 2: dienstags von 16.45 – 17.30 Uhr (8 x 45 Minuten)

Kurse 2025	23.09.	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.	04.11.	18.11.	25.11.
------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 24,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
40,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

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

NEU!

Eltern-Kind-Turnen

2 – 4 Jahre

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

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Eltern-Kind-Turnen für 2-4 Jährige ist ein Angebot, das die motorische Entwicklung von Kleinkindern spielerisch fördert. Genieße die Zeit mit deinem Kind und erkundet gemeinsam die grundlegenden Bewegungsabläufe wie Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen, Balancieren und Schwingen in einer Gerätelandschaft.

KURSLEITER: Florian Schön

Sporthalle Schildrainschule

10 x 60 Minuten, donnerstags von 16.15 – 17.15 Uhr

Kurse 2025	18.09.	25.09.	16.10.	23.10.	06.11.	13.11.	20.11.	27.11.	04.12.	11.12.
------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 30,00 € für Mitglieder
50,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

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 Klettergerüst, 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	04.10.
Kurse 2025	25.10.
Kurse 2025	22.11.
Kurse 2025	06.12.

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

Lastschrift erfolgt 8 Tage nach Kurstag

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“.

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 7 Jahren 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

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

Spiel und Spaß auf dem Trampolin

6 – 9 Jahre

Bitte unbedingt ABS-Socken mitbringen!

SCHWERPUNKTE DES KURSANGEBOTES:

- Kennenlernen des Großstrampolins
- 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 14.30 – 16.30 Uhr

Kurse 2025 26.09. 10.10. 17.10. 24.10.

Kurse 2025 07.11. 14.11. 21.11. 28.11.

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

Lastschriftzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn

Breakdance

8 – 14 Jahre

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

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Hier lernt ihr von einfachen Grundsritten 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
18,00 € für Gäste

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

NEU!

Discgolf für jedes Alter

Discgolf kombiniert Kraft, Genauigkeit und Koordination und fördert die soziale Kompetenz und die Teamfähigkeit.

Treffpunkt Ginkgo-Terrasse / Skaterpark

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Die Spieler versuchen, auf einer vorher festgelegten Strecke, eine Frisbee, mit so wenig Würfen wie möglich, in einen dafür vorgesehenen Korb hinein zu werfen. In einem Turnier wird auf 18 Körbe gespielt. Die verschiedenen Bahnen fordern unterschiedliche Würfe und Wege um die Scheibe im Korb zu versenken. Hierzu haben Discgolf-Spieler bis zu 20 verschiedene Scheiben, mit unterschiedlichen Flugeigenschaften und unterschiedlichen Wurfweiten, ähnlich den verschiedenen Schlägern beim klassischen Golf.

KURSLEITER: Niklas Martin

Ganzjahresangebot

im Donaupark | dienstags | 18.00 – 19.30 Uhr

Kosten: dieses Angebot ist in der TG-Mitgliedschaft enthalten

Tôsô X®

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



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

CHECKE JETZT EIN MIT  **HANSEFIT**

Ganzjahresangebot

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

Kosten: Infos dazu findest du auf der Seite 18 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

NEU!

Fitboxen

16 – 99 Jahre

Box dich jetzt richtig fit

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

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

Neben den klassischen Effekten des Krafttrainings, steigert das Boxen die Kondition, Koordination, Kraft-Ausdauer und auch das Selbstbewusstsein. Fitboxen ist somit einer der besten Workouts um fit zu werden oder seine Fitness zu erhalten.

CHECKE JETZT EIN MIT  **HANSEFIT**

KURSLEITER: Michael Greber

Ganzjahresangebot

Mühlau-Sporthalle Gymnastikraum	dienstags	18.30 – 19.30 Uhr
---------------------------------	-----------	-------------------

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

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

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: Sophia Wölfle

Ganzjahresangebot

Sporthalle Schrotenschule | dienstags | 18.00 – 19.00 Uhr

Kosten:

Infos dazu findest du auf der Seite 18 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Zumba® Fitness

AUSDAUERTRAINING PUR:

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.

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.

CHECKE JETZT EIN MIT



HANSEFIT

KURSLEITERIN: Enza Wagner

Ganzjahresangebot

LURS Sporthalle, Bewegungsraum | donnerstags | 18.00 – 19.00 Uhr

Kosten:

Infos dazu findest du auf der Seite 18 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

NEU!

First Steps – Crashkurs Paartanz

*Du brauchst keine Vorkenntnisse –
nur Offenheit und Freude an der Bewegung.*

*Anmeldungen bevorzugt als Paar
(jede Person einzeln anmelden)*

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Lust auf Bewegung, Spaß, neue Leute? Dann ist unser Crashkurs Paartanz für Anfänger genau das Richtige für dich! Ganz gleich, ob du schon lange mit dem Gedanken spielst zu tanzen oder einfach neugierig bist – bei uns findest du den idealen Einstieg. In einer entspannten und zugleich professionellen Atmosphäre lernst du die Grundlagen beliebter Gesellschaftstänze wie Langsamer Walzer, Discofox oder Cha-Cha-Cha.

KURSLEITER: Alexander Bögel

Sporthalle Schrotenschule

10 x 60 Minuten, donnerstags von 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kurse 2025

02.10. 09.10. 16.10. 23.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12.

Kosten: 65,00 € für Mitglieder (pro Person)
75,00 € für Gäste (pro Person)

**Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage
nach Beginn des Kurses.**

Tanzen im Paar – Aufbaukurs

*Tanzen mit Spaß und Stil –
für Anfänger mit Vorkenntnissen.*

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

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Du hast bereits erste Tanzerfahrungen und möchtest deine Schritte, Haltung und dein Rhythmusgefühl verbessern? Dann bist du in unserer Gruppe genau richtig! Ob Walzer, Rumba, Discofox oder Bachata – in lockerer Atmosphäre vertiefen wir gemeinsam die Grundlagen verschiedener Tänze. Dabei legen wir Wert auf Taktgefühl, klare Führung und eine gute Haltung – der Spaß kommt dabei nie zu kurz. Hinweis: Diese Gruppe ist für Tänzer*innen mit Vorkenntnissen – für Anfänger empfehlen wir unseren Crashkurs!

KURSLEITERIN: Gordana Herzer (lizenzierte
Tanzsporttrainerin Leistungssport C & Breitensport C)

Ganzjahresangebot

LURS Sporthalle Bewegungsraum | donnerstags | 19.00 – 20.00 Uhr

Kosten pro Monat: 15,00 € für Mitglieder
25,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt monatlich.

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!

Fit-Mix & Functional Fitness

Ganzkörpertraining für mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit

Egal ob Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r – durch verschiedene Übungsvarianten ist der Kurs für alle Fitnesslevels geeignet. Du bestimmst dein Tempo!

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Dies ein abwechslungsreicher Power-Kurs für alle, die fit, stark und beweglich bleiben oder werden wollen! In diesem dynamischen Ganzkörpertraining kombinieren wir funktionelle Übungen mit Elementen aus dem Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining. Ob mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten oder in Partnerübungen – jede Einheit bringt neue Impulse und fordert dich auf vielfältige Weise heraus (max. 20 Teilnehmer mit Warteliste).

KURSLEITERIN: Evgenija Wenkert

Sporthalle Schildrainschule

10 x 60 Minuten, donnerstags von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

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)

Lastschriftinzug erfolgt 14 Tage nach dem letzten Kurstag.

Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training

Einsteigerangebot für Sportlerinnen und Sportler jeden Alters

Bitte ein Handtuch mitbringen.

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.

CHECKE JETZT EIN MIT **HANSEFIT**

KURSLEITERIN: Bettina Damiano

Ganzjahresangebot

TGT Bewegungsraum | montags | 18.30 – 19.30 Uhr

Kosten: Infos dazu findest du auf der Seite 18 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

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 | 19.00 – 20.00 Uhr

Ganzjahresangebot

TGT Bewegungsraum | donnerstags | 20.00 – 21.00 Uhr

Ganzjahresangebot

TGT Bewegungsraum | samstags | 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten: Infos dazu findest du auf der Seite 18 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

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 Gelenkerkrankungen, Rücken-und Bandscheibenproblemen
- Trainiert den Beckenboden

KURSLEITERINNEN: Melanie Schmitt

Ganzjahresangebot

TGT Bewegungsraum | mittwochs | 20.00 – 20.45 Uhr

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

Lastschrifteneinzug 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“.



Bewege dich GESUND!

Ärztlich verordnet und von Krankenkassen bezahlt

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit steigern
- Mehr Sicherheit durch verbesserte Koordination erlangen
- Gesundheitliche Einschränkungen und Schmerzen vermindern
- Verbesserung der Belastungsfähigkeit im Alltag durch kontinuierliches Training
- Stress reduzieren und inneren Ausgleich finden
- Vorbeugen von Altersbeschwerden durch Erhalt der Beweglichkeit
- Motivation durch die Gruppe
- Erleben einer verbesserten Lebensqualität
- Gemeinsamer Spaß an der Bewegung
- Ärztlich verordnet
- Von Krankenkassen bezahlt

Rehasport ist für alle Altersgruppen geeignet!

Was ist Rehasport?

Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Diese werden von speziell ausgebildeten und qualifizierten Übungsleiter*innen angeleitet. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von der Krankenkasse bezahlt wird. Rehasport richtet sich an Personen, die aufgrund gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht in vollem Umfang Sport treiben können. Er eignet sich besonders für Personen mit chronischen und akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Was bringt Ihnen Rehasport?

Du stärkst deine Kraft und verbesserst deine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhältst du langfristig deine Gesundheit und verminderst deine körperlichen Beschwerden.

Nach der ärztlichen Verordnung:

Nach einem Eingangsgespräch erarbeiten unsere speziell ausgebildeten Übungsleiter*innen für dich geeignete Gymnastikübungen, die auf deine Beschwerden abgestimmt sind.

Nehme regelmäßig 1-2 mal pro Woche am Rehasport und gesundheitsorientierten Bewegungstraining teil, das von unserem Verein durchgeführt wird!

In drei Schritten zu mehr Gesundheit:

1	2	3
Verordnung durch den Arzt	Termin in der Rehasport-Einrichtung	Los geht's!
Frage deinen Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport-Verordnung	Vereinbare telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit deinem Übungsleiter bei uns.	Bewege dich gesund!

NEU!

Pilates

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Zeit für dich und deinen Körper

*Egal ob du Einsteiger*in bist oder schon Erfahrung mitbringst – du bist herzlich willkommen!
Gönn dir eine Auszeit vom Alltag, tu dir etwas Gutes – und spüre die Veränderung*

Du möchtest dich wieder fitter, beweglicher und stärker fühlen – ganz ohne Leistungsdruck? Dann ist Pilates genau das Richtige für dich!
Ein achtsames, kraftvolles Ganzkörpertraining, das die Tiefenmuskulatur stärkt, die Haltung verbessert und für mehr Ausgeglichenheit sorgt. Wir trainieren mit gezielter Atmung, fließenden Bewegungen und voller Aufmerksamkeit für den eigenen Körper.

KURSLEITERIN: Emine Karaalp

Sporthalle Karlschule Cube Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kurse 2025

09.10. 16.10. 23.10. 30.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12.

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

Lastschriftzug 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

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)

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

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 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)

Lastschriftzug 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 09.10. 16.10. 30.10. 06.11. 13.11. 20.11. 27.11. 04.12. 11.12. 18.12.

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

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

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 Karlschule Cube Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, mittwochs von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

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)

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

NEU!

Relax Yoga

DEN TAG ENTSPANNT AUSKLINGEN LASSEN

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und falls vorhanden Yogablock.

Diese Stunde ist für alle geeignet – unabhängig von Erfahrung oder Beweglichkeit.

In dieser sanften Abendeinheit nehmen wir uns bewusst Zeit für langsame, meditative Bewegungen und achtsames Atmen. Die Praxis ist inspiriert vom Yin und Hatha Yoga, wobei die Haltungen länger gehalten werden. So wirken wir sanft auf tiefere Gewebeschichten und ermöglichen dem Körper und Geist, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

KURSLEITERIN: Regina Kocsis

Sporthalle Schrotenschule

10 x 60 Minuten, dienstags von 19.15 Uhr – 20.15 Uhr

Kurse 2025

23.09. 30.09. 07.10. 14.10. 21.10. 04.11. 11.11. 18.11. 25.11. 02.12.

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

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Das TG Fitness-Angebot!

Funktionelles Kraft-Ausdauertraining

Mit flexiblen Übungen die Kraft-Ausdauer verbessern

Body Workout

Den Körper definieren, Muskelkraft und Ausdauer entwickeln, Beweglichkeit und Fitness verbessern

Tôsô X®

Grundtechniken als ideales Training für Einsteiger sowie intensives Training für alle Muskelgruppen

Zumba® Fitness

Einfache Schrittkombinationen zu lateinamerikanischen Rhythmen

Jumping FITNESS®

Intensives Kraft-Ausdauer-Training auf dem Trampolin zu energiegeladener Musik

Die Trainingszeiten findest du 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.)

 ist seit 01.04.2024 Partner von



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

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 07461/7 1504
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
- **MÜHLAU-SPORTHALLE**
Mühlenweg 7, Tuttlingen
- **SPORTHALLE GRUNDSCHULE HOLDER-STÖCKLE**
Im Holderstöckle 5, Tuttlingen
- **SPORTHALLE SCHILDRAINSCHULE**
Berliner Ring 20, Tuttlingen
- **HAUS DER SENIOREN**
Honbergstraße 10, Tuttlingen
- **SPORTHALLE SCHROTENSCHULE**
Bruderhofstraße 36, Tuttlingen
- **JUGENDVERKEHRSSCHULE**
Stadionstraße 12, Tuttlingen
- **STADIONHALLE**
Jahnstraße 5, Tuttlingen
- **LURS SPORTHALLE**
Werderstraße 15, Tuttlingen
- **SPORTHALLE KARLSCHULE
CUBE 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).

