



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	Reise um die Welt	1½ – 4 Jahre
4	Krabbelkäfer	10 – 24 Monate
5	Bewegungsdschungel	2 – 4 Jahre
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	Kindersportschule	3 – 8 Jahre
8	Zumba Kids	4 – 7 Jahre
8	Kinder-Inline-Kurs	5 – 10 Jahre
9	Spiel & Spaß auf dem Trampolin	6 – 9 Jahre
9	Breakdance	8 – 14 Jahre

FITNESS

10	Tôso X*	Erwachsene
10	Discgolf	Jugendliche und Erwachsene
11	Fitboxen*	Jugendliche und Erwachsene
11	Body Workout*	Erwachsene
12	Zumba® Fitness*	Erwachsene
12	First Steps – Crashkurs Paartanz	Jugendliche und Erwachsene
13	Fit-Mix & Functional Fitness	Erwachsene
13	Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training*	Erwachsene
14	Jumping FITNESS	Jugendliche und Erwachsene

ENTSPANNUNG / GESUNDHEIT

14	Medi Swing	Erwachsene
15	Pilates	Erwachsene
15	Body & Mind	Erwachsene
16	Gesundheits- und Rehasport	Erwachsene
17	Yoga am Vormittag	Erwachsene
17	Abendyoga – fit und entspannt	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:
Mike Herzer

Konzeption & Design:
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

Satz: Monique Kohler-van Hees
Ausgabe 33 / Stand: 25.11.2025

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 (staatlich geprüfte Übungsleiterin),
Tanja Renner (staatlich geprüfte Übungsleiterin)

LURS Sporthalle

Kurs 1: 6 x 60 Minuten / Kurs 2: 5 x 60 Minuten, jeweils samstags von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs 1-2026	10.01.	24.01.	07.02.	28.02.	14.03.	28.03.
--------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs 2-2026	26.09.	10.10.	07.11.	28.11.	12.12.
--------------------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: Kurs 1: 27,00 € für Mitglieder / 39,00 € für Gäste
Kurs 2: 22,50 € für Mitglieder / 32,50 € für Gäste

Lastschriftinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 (staatlich geprüfte Übungsleiterin),
Tanja Renner (staatlich geprüfte Übungsleiterin)

LURS Sporthalle

Kurs 1: 6 x 60 Minuten / Kurs 2: 5 x 60 Minuten, jeweils samstags von 09.45– 10.45 Uhr

Kurs 1-2026	10.01.	24.01.	07.02.	28.02.	14.03.	28.03.
--------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs 2-2026	26.09.	10.10.	07.11.	28.11.	12.12.
--------------------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: Kurs 1: 27,00 € für Mitglieder / 39,00 € für Gäste
Kurs 2: 22,50 € für Mitglieder / 32,50 € für Gäste

Lastschriftinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 (staatlich geprüfte Übungsleiterin)

Sporthalle Schrotenschule

10 x 60 Minuten, dienstags von 16.30 – 17.30 Uhr

Kurse 2026	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	24.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurse 2026	14.04.	21.04.	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 45,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
65,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

Krabbelkäfer

10 – 24 Monate
(gutes Krabbeln erforderlich)

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Im Vordergrund dieses Kurses stehen Spaß beim gemeinsamen Erkunden von verschiedenen Geräteturnparcours 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 15.40 – 16.30 Uhr (8 x 50 Minuten)

Gruppe 2: dienstags von 16.35 – 17.25 Uhr (8 x 50 Minuten)

Kurse 2026	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	24.02.	03.03.	10.03.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurse 2026	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurse 2026	20.09.	06.10.	13.10.	20.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 36,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
52,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

Bewegungsdschungel

Eltern + Kinder 2 – 4 Jahre

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 2026

16.01. 23.01. 30.01. 06.02. 13.02. 20.02. 27.02. 06.03.

Kosten: 36,00 € für Mitglieder (Preis pro Kind)
52,00 € für Gäste (Preis pro Kind)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 2026

22.01. 29.01. 05.02. 12.02. 19.02. 26.02. 05.03. 12.03. 19.03. 26.03.

Kurse 2026

16.04. 23.04. 30.04. 07.05. 22.05. 11.06. 18.06. 25.06. 02.07. 09.07.

Kosten: 45,00 € für Mitglieder
65,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 (ÜL Lizenz Eltern-Kind- / Kinderturnen / ÜL Prävention), Sandra Ivanovic

LURS Sporthalle Bewegungslandschaft

jeweils 1 x 2,5 Stunden, samstags 10.00 - 12.30 Uhr

Kurse 2026 31.01.

Kurse 2026 18.07.

Kurse 2026 21.03.

Kurse 2026 17.10.

Kurse 2026 25.04.

Kurse 2026 14.11.

Kurse 2026 16.05.

Kurse 2026 05.12.

Kurse 2026 20.06.

Kosten: 9,00 € für Mitglieder (pro Person)
12,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrift erfolgt 7 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 (Sportstudium (Rhythm. Sportgymnastik) / Instructor Bodybalance / Fitness Zertifikat)

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

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



Bewegung mit Spiel & Spaß erleben!

Kinder 3 – 8 Jahre

Das Sportangebot in unserer KinderSportSchule ist sportartübergreifend. 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. Diese soll die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren berücksichtigen um einer einseitigen Spezialisierung entgegenzuwirken.



Immer mehr Kinder bewegen sich immer weniger!

Durch die zunehmende Technisierung unserer Umwelt ist es den Kindern nicht mehr möglich ihren natürlichen Bewegungsdrang auf der Straße auszuleben. Aber für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder ist eine ausreichende, zielgerichtete körperliche Bewegung und ein Ausleben des natürlichen Bewegungsdranges von elementarer Bedeutung.

Früh beginnen, rechtzeitig spezialisieren!

Entscheidende Grundlagen für die körperliche und seelische Entwicklung des Menschen liegen vor der Pubertät. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine vielseitige, sportartübergreifende Grundlagenausbildung, die sich an den Entwicklungsstand des Kindes anlehnt, die beste Voraussetzung für sportliche Leistungen im Jungen und Erwachsenenalter schafft.



Du möchtest mehr über die KinderSportSchule wissen? Ausführliche Infos zu Ausbildungsschwerpunkten, Zielen, Terminen und Anmeldung findest du unter www.tg-tut.de.

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 (Zumba Kids Instructor, Kindererentspannungstrainerin)

Ganzjahresangebot

TGT Bewegungsraum | donnerstags | 16.30 – 17.15 Uhr

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

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

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 (Inline-Trainer)

Jugendverkehrsschule Tuttlingen

2 x 2 Stunden, samstags

Kurse 2026 Samstag 21.03.26: 10.00 – 12.00 Uhr + 13.00 – 15.00 Uhr

Kurse 2026 Samstag 18.04.26: 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 – 9 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 (staatlich geprüfte Übungsleiterin)

LURS Sporthalle Bewegungslandschaft
4 x 2 Stunden, freitags von 14.30 – 16.30 Uhr

Kurse 2026 16.01. 23.01. 30.01. 06.02.

Kurse 2026 27.02. 06.03. 13.03. 20.03.

Kurse 2026 17.04. 24.04. 08.05. 22.05.

Kosten: 36,00 € für Mitglieder
52,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug 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 (Trainer Breakdance)

Ganzjahresangebot

Sporthalle Schildrainschule | dienstags | 17.30 – 18.30 Uhr

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

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

TôsôX®

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



CHECKE JETZT EIN MIT  **HANSEFIT**

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

TôsôX® 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 (TôsôX Specialist),
Monique Kohler-van Hees (TôsôX Professional),
Jürgen Keller (TôsôX Professional)

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“

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 Würfeln 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 (Fitnesskaufmann,
Trainer A-C-Lizenz, Master Personal Trainer)

Ganzjahresangebot

im Donaupark	dienstags	18.00 – 19.30 Uhr
--------------	-----------	-------------------

Kosten:

dieses Angebot ist in der TG-Mitgliedschaft enthalten

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**

KURSLITER: Michael Greber (Fitness-Trainer
B-Lizenz, Ernährungsberater)

Ganzjahresangebot

Mühlau-Sporthalle Gymnastikraum | dienstags | 18.30 – 19.30 Uhr

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

Lastschrifteinzug 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**

KURSLITERIN: Sophia Wölfle (Trainerin Group Fitness)

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 (Zumba Instructor)

Ganzjahresangebot

LURS Sporthalle, Bewegungsraum | donnerstags | 18.00 – 19.00 Uhr

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

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

Mühlau-Sporthalle Gymnastikraum, 6 x 90 Minuten, montags 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Kurse 2026 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03.

Sporthalle Schrotenschule, 10 x 60 Minuten, donnerstags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Kurse 2026 23.04. 30.04. 07.05. 21.05. 11.06. 18.06. 25.06. 02.07. 09.07. 16.07.

Kosten: 65,00 € für TG-Mitglieder (pro Person)
85,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrifteeinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 (Lizenz C - Gymnastik, Tanz und Rhythmus / Zumba Fitness Instructor / Jumping Fitness Instructor)

Sporthalle Schildrainschule

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

Kurse 2026	08.01.	15.01.	22.01.	29.01.	05.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurse 2026	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.	21.05.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.
-------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 65,00 € für Mitglieder (pro Person)
85,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschriftinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 (Trainer B-Lizenz)

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-Ausdauer-training, 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 (Jumping Fitness Instructor), Alexandra Dettmann (Jumping Fitness Instructor), Laura Scheb (Trainerin Group Fitness)

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 (Jumping Fitness Instructor)

Ganzjahresangebot

TGT Bewegungsraum	mittwochs	20.00 – 20.45 Uhr
-------------------	-----------	-------------------

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

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

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 (Pilates-Trainerin)

Sporthalle Karlschule Cube Bewegungsraum
10 x 60 Minuten, donnerstags von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kurse 2026	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
Kurse 2026	23.04.	30.04.	07.05.	21.05.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	16.07.
Kurse 2026	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.

Kosten: 65,00 € für Mitglieder (pro Person)
85,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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 (staatlich gepr. Sport- und Gymnastik-Lehrerin)

LURS Sporthalle Bewegungsraum
10 x 60 Minuten bzw. 12 x 60 Minuten, dienstags von 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Kurs 1-2026 (10x)	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	24.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.		
Kurs 2-2026 (12x)	14.04.	21.04.	05.05.	12.05.	19.05.	09.06.	16.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.	21.07.
Kurs 3-2026 (10x)	06.10.	13.10.	20.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.	15.12.		

Kosten: Kurs 1/3: 65,00 € für Mitglieder / 85,00 € für Gäste
Kurs 2: 79,00 € für Mitglieder / 99,00 € für Gäste
Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.



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 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!

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 (Fitness Fachwirtin – Yoga Therapie)

TGT Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr

Kurse 2026	22.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	19.03.	26.03.
Kurse 2026	23.04.	30.04.	07.05.	21.05.	11.06.	18.06.	25.06.	02.07.	09.07.	16.07.
Kurse 2026	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.

Kosten: 65,00 € für Mitglieder (pro Person)
85,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

Abendyoga – fit und entspannt

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 (Yoga-Trainerin)

TGT Bewegungsraum

10 x 75 Minuten, donnerstags von 18.30 – 19.45 Uhr

Kurse 2026	08.01.	15.01.	29.01.	05.02.	12.02.	19.02.	26.02.	05.03.	12.03.	26.03.
Kurse 2026	09.04.	16.04.	23.04.	30.04.	07.05.	21.05.	11.06.	18.06.	02.07.	09.07.
Kurse 2026	24.09.	01.10.	08.10.	29.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.

Kosten: 79,00 € für Mitglieder
99,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn.

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

TôsôX®

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 15,00 €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



HANSEFIT
Part of the **epossi** Group.

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 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 SCHILDRAINSCHULE**
 Berliner Ring 20, Tuttlingen
- **SPORTHALLE GRUNDSCHULE HOLDER-STÖCKLE**
 Im Holderstöckle 5, 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
- **MÜHLAU-SPORTHALLE**
 Mühlenweg 7, 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).

[illegible]