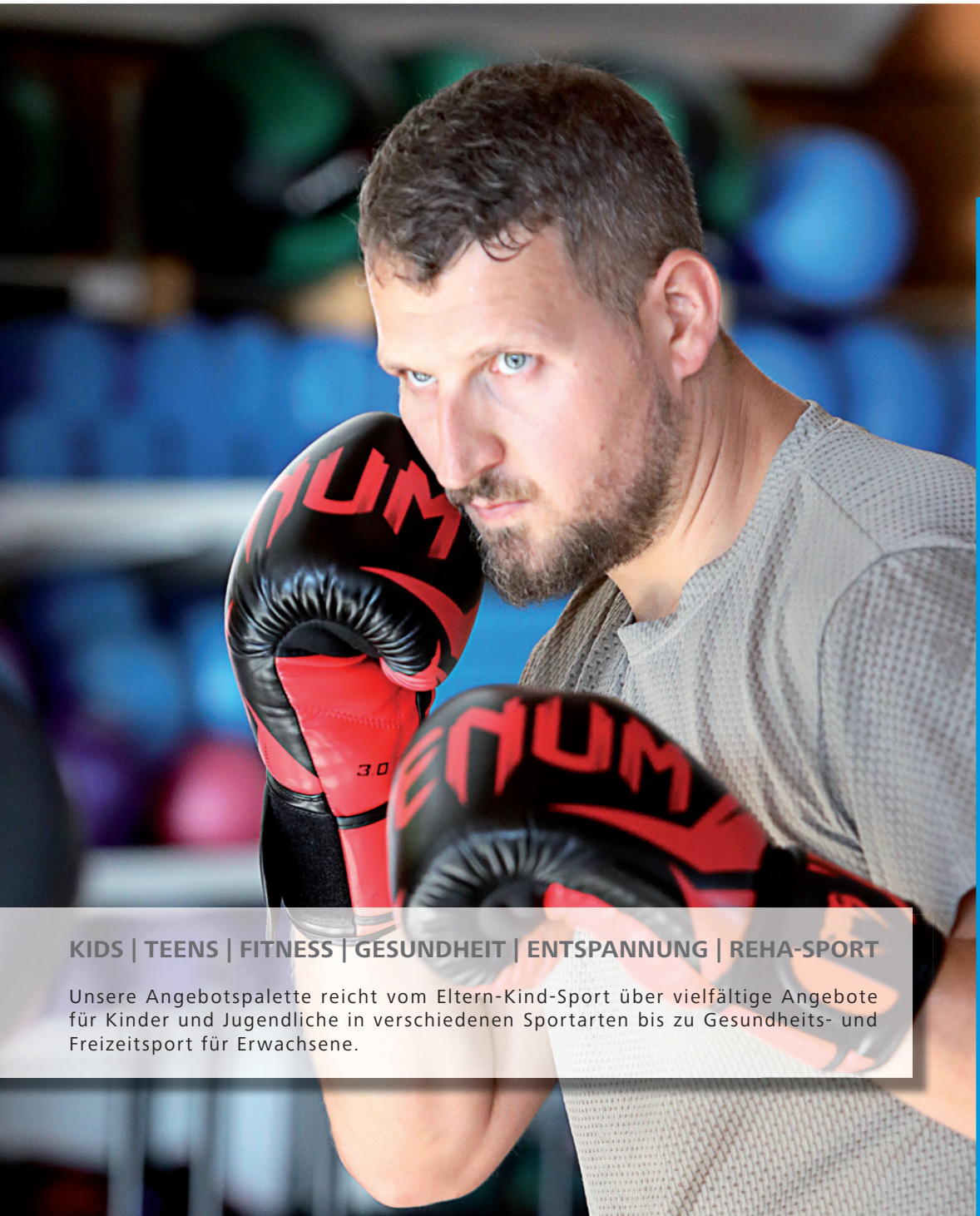
tg. Tuttlingen



KURSPROGRAMM 2026/2

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	Reise um die Welt	1½ – 4 Jahre
4	Krabbelkäfer	10 – 24 Monate
5	Eltern-Kind-Turnen	2 – 4 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	Kindersportschule	3 – 8 Jahre
8	Entspannung für Kids	6 – 10 Jahre
8	Breakdance	8 – 14 Jahre
FITNESS		
9	TôsôX*	Erwachsene
9	Discgolf	Jugendliche und Erwachsene
10	Fitboxen*	Jugendliche und Erwachsene
11	Body Workout*	Erwachsene
11	Zumba® Fitness*	Erwachsene
12	First Steps – Crashkurs Paartanz	Jugendliche und Erwachsene
12	Fit-Mix & Functional Fitness	Erwachsene
13	Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training*	Erwachsene
13	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	Yoga erleben – fit und entspannt	Erwachsene

*CHECKE JETZT EIN MIT

HANSEFIT by epassi

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

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:
Mike Herzer

Konzeption & Design:
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

Satz: Monique Kohler-van Hees
Ausgabe 34 / Stand: 22.07.2026

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 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

Lastschrifteinzug 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 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

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".

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
8 x 60 Minuten, dienstags von 16.30 – 17.30 Uhr

Kurse 2026	29.09.	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.

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 15.40 – 16.30 Uhr (8 x 50 Minuten)
Gruppe 2: dienstags von 16.35 – 17.25 Uhr (8 x 50 Minuten)

Kurse 2026	29.09.	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.

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".

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	01.10.	08.10.	15.10.	22.10.	05.11.	12.11.	19.11.	26.11.	03.12.	10.12.

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

	LURS Sporthalle Bewegungslandschaft jeweils 1 x 2 Stunden, samstags 10.00 - 12.00 Uhr			
Kurse 2026	18.07.	**Kurse 2026**	17.10.
Kurse 2026	14.11.	**Kurse 2026**	05.12.

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

Lastschrift erfolgt 7 Tage 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 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, Kinderentspannungstrainerin)

		Ganzjahresangebot		
		TGT Bewegungsraum	donnerstags	16.30 – 17.15 Uhr
Kosten:	15,00 €	für Mitglieder	**Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)**	
	25,00 €	für Gäste		

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	**Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)**	
	25,00 €	für Gäste		

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".

tg KinderSportSchule

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".

Entspannung für Kids

Kinder 6 – 10 Jahre

Zeit zum Durchatmen!

Ein Ort zum Wohlfühlen, Entspannen und Starkwerden.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Der Alltag von Kinden ist oft laut, schnell und voller Eindrücke – hier dürfen sie einfach mal abschalten, entspannen und ganz bei sich sein. Die Kinder lernen zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und ihr Körpergefühl zu stärken. Spielerisch tauchen die Kinder in eine Welt voller Ruhe, Bewegung und Fantasie. Eine Mischung aus kindgerechtem Yoga, Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Bewegung, Spaß und kleinen Inseln der Ruhe.

KURSLEITERIN: Nathalie Huber (Kinderentspannungstrainerin, Zumba Kids Instructor)

		Ganzjahresangebot		
		TGT Bewegungsraum	montags	16.30 – 17.45 Uhr
Kosten:	15,00 € 25,00 €	für Mitglieder für Gäste	**Lastschrifteinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.04. / 15.07. / 15.10.)**	

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 (Trainer Breakdance)

		Ganzjahresangebot		
		TGT Bewegungsraum	dienstags	17.00 – 18.30 Uhr
Kosten:	22,50 € 37,50 €	für Mitglieder 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".

TôsôX®

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

CHECKE JETZT EIN MIT HANSEFIT by epassi

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-Terrassse / 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** (Fitnesskaufmann, Trainer A-C-Lizenz, Master Personal Trainer)

	Ganzjahresangebot		
	im Sommer: Donaupark	dienstags	18.00 – 19.30 Uhr
	im Winter: LURS Sporthalle	dienstags	18.00 – 19.00 Uhr

Kosten: dieses Angebot ist in der TG-Mitgliedschaft enthalten

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“.

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 by epassi

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

Ganzjahresangebot		
TGT Bewegungsraum	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.)

Folgst du uns schon in den sozialen Medien?

TGTuttlingen

@tgtuttlingen

@tgtuttlingen

Wir halten dich auf diesen Kanälen auf dem Laufenden über unsere Aktivitäten.

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".

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 by epassi

KURSLEITERIN: 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 by epassi

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“

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“.

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 19.00 – 20.00 Uhr

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

Lastschrifteinzug 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 – 19.00 Uhr

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.

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".

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 Gleichgwichtsfähigkeit 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 by epassi

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®

– DAS GANZE JAHR!

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

Schnupperstunden auf Anfrage in der Geschäftsstelle.

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), Julia Macharzki (Jumping Fitness Instructor)

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

Kosten: Infos dazu findest du auf der Seite 18 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“.

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 (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.)

Wusstest du schon...

... dass die Turngemeinde Tuttlingen am 27. Mai 1859 gegründet wurde? Der Verein ist im Ehrenamt professionell organisiert und geführt. Die Geschäftsstelle mit Bewegungsraum in der Stuttgarter Str. 13. ist die zentrale Anlaufstelle.

... dass unser Verein mit über 2200 Mitgliedern (und ständig einigen hundert Kursteilnehmer/innen bei verschiedenen sportlichen – auch gesundheitssportlichen – Angeboten) in 12 Sportarten einer der größten Sportvereine der Region ist? Bei uns sind über 100 qualifizierte und motivierte Trainer/innen, bzw. Übungs- und Kursleiter/innen aktiv. Und du hast bei vielen Angeboten die Wahl: Kurssystem oder Vereinsmitgliedschaft.

... dass das Sportangebot Angebote für alle Alters- und Leistungsgruppen umfasst? Ob klein oder groß, mit Handicap oder ohne. Unsere Palette umfasst Eltern/Kind-Sport, vielfältige Angebote für Kinder und Jugendliche in allen Sportarten, Gesundheits- und Freizeitsport, Leistungssport bis zu Angeboten für Senioren.

Werde jetzt Mitglied! Wir freuen uns auf dich.

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".

Pilates

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*

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

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

Mobilität und Entspannung

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

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

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 12 x 60 Minuten, dienstags von 18:15 – 19:15 Uhr									
Kurs 3-2026	15.09.	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.	03.11.	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.	08.12.	15.12.

Kosten: 79,00 € für Mitglieder / 99,00 € 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".

tg. Tuttlingen
GESUNDHEITS- UND REHASPORT
IM VEREIN

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 die Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhältst du langfristig deine Gesundheit und verminderst du 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 – 10.00 Uhr

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.

Yoga erleben – fit und entspannt

SCHWERPUNKT DIESES KURSANGEBOTES:

Magst du dynamischen Vinyasa-Flow, aktive Sonnengrüße oder ruhige, entspannende Sequenzen?
In diesem Kurs findest du deine körperliche Herausforderung und Tiefenentspannung.

KURSLEITERIN: Irene Welte (Yoga-Trainerin)

TGT Bewegungsraum
10 x 75 Minuten, donnerstags von 18.30 – 19.45 Uhr

Kurse 2026	01.10.	08.10.	15.10.	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.

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!

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.)

tg Tuttlingen ist seit 01.04.2024 Partner von HANSEFIT by epassi

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 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
- 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 KARLSCHULE
  CUBE BEWEGUNGSRAUM
  Uhlandstraße 13 , Tuttlingen

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

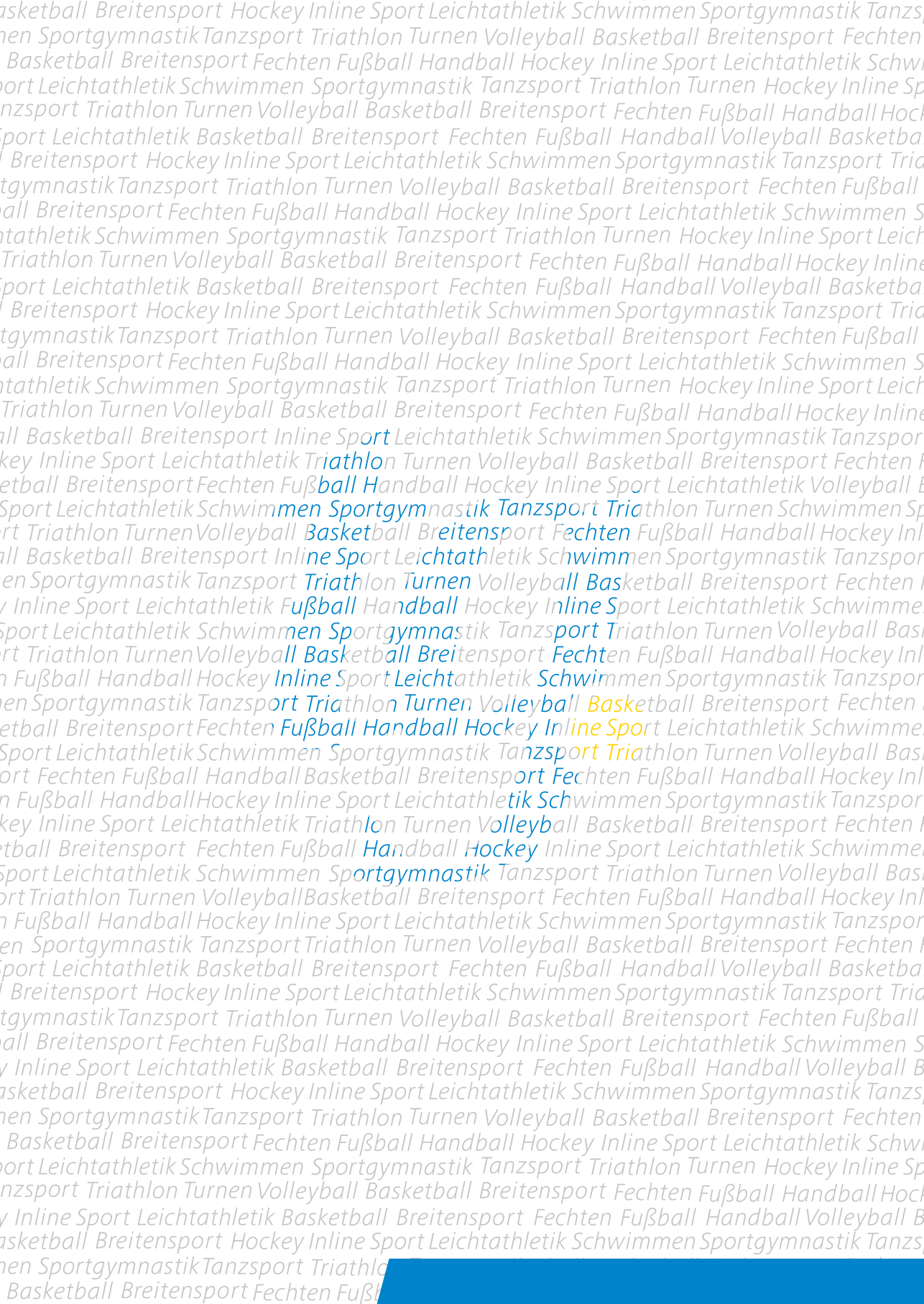
Mitgliederanmeldungen, Kursbuchungen und Änderungen an Mitgliedsdaten können ganz bequem über unser Online-Portal erledigt werden. Wir legen dabei großen Wert auf die Datensicherheit.
Alle Daten werden verschlüsselt übermittelt, der Server unseres Providers steht in Deutschland und ist damit der restriktiven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


Basketball Breitensport Hockey Inline Sport Leichtathletik Schwimmen Sportgymnastik Tanzsport Triathlon Turnen Volleyball Basketball Breitensport Fechten Fußball Handball