



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.

Kursbezeichnung

Zielgruppe (nach Alter ca.)

KIDS + TEENS

	3	Papa-Kind-Turnen	1½ – 5 Jahre
	3	Eltern-Kind-Turnen	2 – 4 Jahre
	4	Reise um die Welt	1½ – 4 Jahre
	4	Spiel & Spaß auf dem Trampolin	6 – 11 Jahre
NEU!	5	Rhythmische Sportgymnastik	5 – 12 Jahre
NEU!	5	Teen Yoga	ab 15 Jahre
	6	Kinder-Inline-Kurs	5 – 10 Jahre

FITNESS

	7	Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training	Erwachsene
	7	Body Workout	Erwachsene
	8	Tôsô X	Erwachsene
	8	Zumba®	Erwachsene
	9	Salsa für Einsteiger	Jugendliche und Erwachsene
	9	Salsa für Fortgeschrittene	Jugendliche und Erwachsene
	10	Jumping FITNESS	Jugendliche und Erwachsene
NEU!	10	HIT – High Intensity Training	Jugendliche und Erwachsene
	11	Tanzen im Paar für Einsteiger	Jugendliche und Erwachsene
NEU!	11	Functional Outdoor Fitness	Jugendliche und Erwachsene

GESUNDHEIT / ENTSPANNUNG

	13	Medi Swing	Erwachsene
NEU!	13	Fit nach Corona	Erwachsene

IMPRESSUM



Kursprogramm
der Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.

Herausgeber:
TG Service GmbH

Redaktion: Monika Ulrich

Anschrift:
Turngemeinde Tuttlingen 1859 e.V.
Stuttgarter Straße 13, 78532 Tuttlingen
Telefon 074 61/7 15 04, Fax 074 61/96 84 09
kursprogramm@tg-tuttlingen.de

Titelbild/Fotos Innenseiten:
Alexandra Graf, private Fotos

Konzeption & Design:
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

Satz: Kirsti Löding
Ausgabe 25 / Stand: 17.12.2021

Papa-Kind-Turnen Opa-Kind-Turnen

1½ – 5 Jahre

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG LOS!

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

KURSLEITERINNEN:

Gabriele Delisle und Tanja Renner

Kurse 2022

LURS Sporthalle

8 bzw. 6 x 60 Minuten, jeweils samstags von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs-Nr. 2201 22.01. 05.02. 19.02. 12.03. 26.03. 30.04. 14.05. 21.05.

Kurs-Nr. 2202 24.09. 08.10. 22.10. 12.11. 26.11. 10.12.

Kosten: 16,00 € (8x) 12,00 € (6x) für Mitglieder
32,00 € (8x) 24,00 € (6x) für Gäste

Lastschriftzug erfolgt jeweils 14 Tage nach dem letzten Kurstag.

Eltern-Kind-Turnen Großeltern-Kind-Turnen

2 – 4 Jahre

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

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

KURSLEITERINNEN:

Gabriele Delisle und Tanja Renner

Kurse 2022

LURS Sporthalle

8 bzw. 6 x 60 Minuten, jeweils samstags von 09.45 – 10.45 Uhr

Kurs-Nr. 2211 22.01. 05.02. 19.02. 12.03. 26.03. 30.04. 14.05. 21.05.

Kurs-Nr. 2212 24.09. 08.10. 22.10. 12.11. 26.11. 10.12.

Kosten: 16,00 € (8x) 12,00 € (6x) für Mitglieder
32,00 € (8x) 24,00 € (6x) für Gäste

Lastschriftzug erfolgt jeweils 14 Tage nach dem letzten Kurstag.

Reise rund um die Welt

Eltern mit Kindern 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

Kurse 2022

Sporthalle Schrotenschule

10 x 60 Minuten, dienstags von 16.30 – 17.30 Uhr

Kurs-Nr. 2101	18.01.	25.01.	01.02.	08.02.	15.02.	22.02.	01.03.	08.03.	15.03.	22.03.
Kurs-Nr. 2102	26.04.	03.05.	10.05.	17.05.	24.05.	31.05.	21.06.	28.06.	05.07.	12.07.
Kurs-Nr. 2103	20.09.	27.09.	04.10.	11.10.	18.10.	25.10.	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.

Kosten: 50,00 € für Mitglieder
60,00 € für Gäste

Lastschriftinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Spiel und Spaß auf dem Trampolin

6 – 11 Jahre

Bitte 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

Kurse 2022

LURS Bewegungslandschaft

4 x 2 Stunden, freitags von 15.30 – 17.30 Uhr

Kurs-Nr. 2111	28.01.	04.02.	11.02.	18.02.
Kurs-Nr. 2112	04.03.	11.03.	18.03.	25.03.
Kurs-Nr. 2113	29.04.	06.05.	13.05.	20.05.
Kurs-Nr. 2114	30.09.	07.10.	14.10.	21.10.
Kurs-Nr. 2115	11.11.	18.11.	25.11.	02.12.

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

Lastschriftinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn

NEU!

Rhythmische Sportgymnastik

Kinder 5 – 8 Jahre und 9 – 12 Jahre

*Tanzen mit Handgeräten,
Grundformen aus dem Ballett.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich*

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Eine Kombination aus Ballett, Tanz und akrobatischer Gymnastik. 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

Kurse 2022	Mühlau-Sporthalle donnerstags 17.30 - 18.30 Uhr (5 – 8 Jahre)									
Kurs-Nr. 2301	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.
Kurs-Nr. 2311	07.04.	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	02.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.
Kurse 2022	Mühlau-Sporthalle donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr (9 - 12 Jahre)									
Kurs-Nr. 2313	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.
Kurs-Nr. 2312	07.04.	28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	02.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.
Kosten:	36,00 € für Mitglieder				Lastschrifteinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem letzten Kurstag.					
	40,00 € für Gäste									

NEU!

Teen-Yoga

YOGA BRINGT DIR EINE GANZE MENGE:

Jugendliche ab 15 Jahre

*Hol dir die Yoga-Energie!
Lass uns gemeinsam die Welt des Yogas entdecken und erlebe die gesamte Vielfalt von Yoga. Das gemeinsame Üben macht eine Menge Spaß und lässt ein tolles Gruppengefühl entstehen. So lernst du ganz nebenbei neue Freunde kennen.
Für Yoga-Neulinge und Yoga-Kenner geeignet!*

- du tankst wieder Energie auf
- du gewinnst an Selbstvertrauen
- du lernst dich selbst und deinen Körper besser kennen
- du baust Stress ab und förderst deine innere Balance
- du stärkst die Muskeln und verbesserst deine Haltung
- du nimmst dir eine Auszeit vom Alltag

KURSLEITERIN: Julia Schwarz

Kurse 2022	TG Bewegungsraum 10 x 60 Minuten, mittwochs, von 16.00 – 17.00 Uhr									
Kurs-Nr. 2121	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	16.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
Kurs-Nr. 2122	04.05.	11.05.	18.05.	25.05.	01.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.	20.07.
Kurs-Nr. 2123	28.09.	05.10.	12.10.	19.10.	26.10.	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.	07.12.
Kosten:	50,00 € für Mitglieder				Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.					
	60,00 € für Gäste									

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter **Telefon 07461/7 1504** während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich **ONLINE** unter www.tg-tuttlingen.de über den Button: „**Kursprogramm + Kursanmeldung**“.

Kinder-Inline-Kurs

5 – 10 Jahre

Unter dem Motto „Sicherheit auf Inlineskates“ bieten unsere bundesweit erfahrenen Übungsleiter und Mitglieder der Deutschen Inline-Alpin-Nationalmannschaft ihre bewährten Kinder-Inline-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Es gibt für Teilnehmer und Eltern ein umfangreiches Bewirtungsangebot.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Die Kurse beinhalten wichtige Inhalte vom richtigen Anlegen der Schutzkleidung über das Erlernen verschiedener Bremstechniken mit Fallübungen bis hin zu Fahrübungen um und über verschiedene Hindernisse.

Aus Sicherheitsgründen ist eine Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung, bestehend aus Helm, Handgelenkschonern, sowie Ellenbogen- und Knieschonern, möglich.

KURSLEITER: Hanspeter Merk

Kurse 2022

Jugendverkehrsschule Tuttlingen
2 x 2 Stunden, samstags

Informationen und Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training

*Einsteigerangebot für Sportlerinnen
und Sportler jeden Alters*

Bitte ein Handtuch mitbringen.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

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

KURSLEITERIN: Nina Meissmer

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3921 TGT Bewegungsraum | montags | 18.30 – 19.30 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 6 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

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!

KURSLEITERIN: Laura Scheb

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3903 Sporthalle Schrotenschule | dienstags | 17.30 – 18.30 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 6 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Tôsô X

Tôsô X ist das außergewöhnliche Kampfsportfitness-Konzept der IFAA.



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

KURSLEITER*INNEN:

Heiko Storz, Monique Kohler-van Hees, Jürgen Keller

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3902	Sporthalle Grundschule Holderstöckle	montags	19.00 – 20.30 Uhr
Kurs-Nr. 3902	Mühlau-Sporthalle	mittwochs	18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 6 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Zumba® Fitness

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

AUSDAUERTRAINING PUR:

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

KURSLEITERIN: Enza Wagner

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3904	LURS Sporthalle, Bewegungsraum	donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr
----------------------	--------------------------------	-------------	-------------------

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 6 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Salsa für Einsteiger

SCHWERPUNKT DES KURSES:

Salsa steht für Temperament und Leidenschaft auf der Tanzfläche. Mit Sinnlichkeit, Lebensfreude und einem Spritzer Erotik ist Salsa das hervorragende Gegengewicht zum Alltag.

Der Tanz geht auf das 17. Jahrhundert zurück und ist eine Kombination aus karibischer Musik mit europäischen Einflüssen.

Bei „Salsa für Einsteiger“ werden Sie neben den Schritten und interessanten Grundfiguren auch ein Stück lateinamerikanische Lebensfreude mit nach Hause nehmen und können damit auf allen Salsaplätzen der Welt das Tanzbein schwingen!

KURSLEITER: Mandar Mhatre

Kurse 2022

LURS Sporthalle Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 20.00 – 21.00 Uhr

Kurs-Nr. 3501	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 3502	28.04	05.05.	12.05.	19.05.	02.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.	21.07.
----------------------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 48,00 € für Mitglieder
58,00 € für Gäste

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Salsa für Fortgeschrittene

SCHWERPUNKT DES KURSES:

„Salsa für Fortgeschrittene“ ist für alle, die den Kurs „Salsa für Anfänger“ belegt haben oder bereits Salsa-Erfahrung haben.

Man tanzt keine auswendig gelernten Abläufe, sondern tanzt zur Musik im Paar durch das Führen und Folgen und ist somit bereit, wirklich mit jeder/m zu tanzen. So entstehen kreative Kombinationen und das lässt diese Leidenschaft nie langweilig werden!

KURSLEITER: Mandar Mhatre

Kurse 2022

LURS Sporthalle Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 21.00 - 22.00 Uhr

Kurs-Nr. 3511	13.01.	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.	17.02.	10.03.	17.03.	24.03.	31.03.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 3512	28.04	05.05.	12.05.	19.05.	02.06.	23.06.	30.06.	07.07.	14.07.	21.07.
----------------------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 48,00 € für Mitglieder
58,00 € für Gäste

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Jumping FITNESS® – DAS GANZE JAHR!

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

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.

Schnupperstunden auf Anfrage in der Geschäftsstelle.

KURSLEITERINNEN: Melanie Schmitt, Janine Konteschny, Alexandra Dettmann

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3911 TGT Bewegungsraum · mittwochs von 18.45 – 19.45 Uhr

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3912 TGT Bewegungsraum · donnerstags von 20.00 – 21.00 Uhr

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3913 TGT Bewegungsraum · samstags von 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 6 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

HIT – High Intensity Training TRAINIERT UND FIT:

Hast du Freude am Sport und willst die Grenzen deines Körpers austesten? Dann könnte HIT das Richtige für dich sein!

Ein effektives Ganzkörperworkout zum Muskelaufbau und Steigerung der Fitness. Durch kurze, hohe Belastungsintensitäten ist das Training schweißtreibend und auch zur Fettverbrennung gut geeignet. Jeder kann dabei seinen eigenen Level festlegen, indem Modifikationen der Übungen ausgeführt werden. (Gewichte oder Kleingeräte können zur Unterstützung des eigenen Körpergewichts genutzt werden.)

KURSLEITERIN: Nina Meissmer

Kurse 2022

TGT Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, dienstags von 19.30– 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 3121 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 15.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03.

Kurs-Nr. 3122 03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 31.05. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07. 19.07.

Kurs-Nr. 3123 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 01.11. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11.

Kosten: 63,00 € für Mitglieder
70,00 € für Gäste

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

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

Tanzen im Paar – für Einsteiger

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

SCHWERPUNKT DES KURSES:

In geselliger Runde werden hier einmal pro Woche die Standardtänze, wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Tango und Quickstep, aber auch die Lateintänze, wie Samba, Rumba, Cha Cha Cha oder Jive erlernt und geübt. Die Grundfiguren, sowie die richtige Technik und Haltung dazu werden vermittelt und trainiert.

KURSLEITER: Mandar Mhatre

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 3521 LURS Sporthalle, Bewegungsraum | donnerstags | 19.00 – 20.00 Uhr

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

Lastschriftzug erfolgt monatlich.

NEU!

Functional Outdoor Fitness

FIT AN DER FRISCHEN LUFT:

Dieser Kurs ist angelehnt an das „Bootcamp“, bei welchem dem eigenen Körper Leistung abverlangt wird. Gut geeignet für fortgeschrittene Sportler, doch auch Einsteiger können hier ihre körperliche Fitness steigern. Jeder setzt sich dabei seine persönliche Herausforderung. Jeder im Team trainiert auf seinem Niveau und vor allem verletzungsrisikoarm – hier wird auf die richtige Ausführung geachtet und Fehlhaltungen werden korrigiert.

Beim Warm-up wird der Körper auf Temperatur gebracht und somit leistungsbereit gemacht. Der Hauptteil ist bei jedem Training individuell und abwechslungsreich gestaltet – mit dem eigenen Körpergewicht, mit natürlichen Hindernissen, aber auch mit kleinem Equipment. Muskelkraft, Kondition und Koordination werden gefördert. Das Cooldown mit leichten Stretchübungen folgt nach jeder Trainingseinheit.

KURSLEITERIN: Nina Meissmer

Kurse 2022

Mühlau-Sporthalle – PARKPLATZ –

8 x 60 Minuten, dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs-Nr. 3111 25.01. 01.02. 08.02. 15.02. 22.02. 01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03.

Kurs-Nr. 3112 03.05. 10.05. 17.05. 24.05. 31.05. 21.06. 28.06. 05.07. 12.07. 19.07.

Kurs-Nr. 3113 27.09. 04.10. 11.10. 18.10. 25.10. 01.11. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11.

Kosten: 50,00 € für Mitglieder
56,00 € für Gäste

Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Auskünfte bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter **Telefon 07461/7 1504** während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich **ONLINE** unter www.tg-tuttlingen.de über den Button: „**Kursprogramm + Kursanmeldung**“.

Das TG Fitness-Angebot!

Angebot Nr. 3902 – Tôsô X (inklusive Online-Angebot*)

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

Angebot Nr. 3903 – Body Workout (inklusive Online-Angebot*)

Den Körper definieren und straffen, Muskelkraft und Ausdauer entwickeln, das Gewicht reduzieren, Beweglichkeit und allgemeine Fitness verbessern.

Angebot Nr. 3904 – Zumba® Fitness (inklusive Online-Angebot*)

Einfache Schrittkombinationen zu lateinamerikanischen Rhythmen

Angebot Nr. 3911 / 3912 / 3913 – Jumping FITNESS®

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

Angebot Nr. 3921 – Funktionelles Kraft-Ausdauertraining

(inklusive Online-Angebot)* Mit flexiblen Übungen die Kraft-Ausdauer verbessern

**Hinweis zum Online-Angebot:*

Dieses Angebot findet in erster Linie in Präsenzform statt - wenn aber die Behörde und/oder die Corona-Pandemie dies nicht erlauben, wird dieses Angebot online durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten automatisch die Zugangsdaten.

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

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

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

Medi Swing

SANFT SCHWINGEND ZUR ENTSPANNUNG:

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.

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

KURSLEITERIN: Janine Konetschny

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 5901 TGT Bewegungsraum | mittwochs | 20.00 – 20.45 Uhr

Kosten: 12,00 €/Monat für Mitglieder Lastschrift immer zu Beginn jedes Quartals
22,00 €/Monat für Gäste für 3 Monate (15.01/15.04/15.07/15.10)

NEU!

Fit nach Corona

SCHWERPUNKTE DES KURSANGEBOTES:

Ein speziell konzipiertes Bewegungsangebot für Covid-19 Genesene. Mit fachlich kompetenter Anleitung möchten wir wieder zu einem aktiven Lebensstil und zurück zur Fitness verhelfen.

- Spezielle Übungen für die Atemwege
 - Mobilisation und Dehnung speziell für den Brustkorb
 - Gleichgewicht und Kräftigung
 - Tiefenentspannung
 - Inhalte aus autogenem Training und PMR
- Dieses Angebot ist ganzjährig, ein Einstieg ist zu jeder Zeit möglich. Ebenso der Ausstieg nach wieder-gewonnener Fitness zum Ende eines Quartals.

KURSLEITERIN: Bettina Damiano

Kurse 2022

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 5931 Sporthalle CUBE Karlschule Bewegungsraum | donnerstags | 18.00 – 19.00 Uhr

Kosten: 20,00 € für Mitglieder Lastschrift immer zu Beginn jedes Quartals
24,00 € für Gäste für 3 Monate (15.01/15.04/15.07/15.10)

Anschrift der Geschäftsstelle

Turngemeinde Tuttlingen e.V.

Stuttgarter Straße 13
78532 Tuttlingen

Telefon 07461 / 7 15 04

www.tg-tuttlingen.de
info@tg-tuttlingen.de

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 09.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr
Di + Do 09.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
freitags geschlossen

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

Die TG Tuttingen erweitert den Online-Service für Mitglieder und Kursteilnehmer **NEU!**

Ab November 2021 können Mitgliedernmeldungen, Kursbuchungen und Änderungen an Mitgliedsdaten über unser neues 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 am Portal mit Benutzernamen und Passwort anmelden.

- **Mitglied werden:**

Anmelden als neues Vereinsmitglied der TG Tuttingen (Eine Registrierung ist zusätzlich erforderlich).



Bewegen Sie sich **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?

Sie stärken Ihre Kraft und verbessern Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und vermindern Ihre körperlichen Beschwerden.

Nach der ärztlichen Verordnung:

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

Nehmen Sie 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!
Fragen Sie Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer Rehasport-Verordnung	Vereinbaren Sie telefonisch oder persönlich einen ersten Termin mit Ihrem Übungsleiter bei uns.	Bewegen Sie sich gesund!