

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
5	Rhythmische Sportgymnastik	5 – 12 Jahre
5	Family Fun	ab 5 Jahre
6	Kinder-Inline-Kurs	5 – 10 Jahre

FITNESS

NEU!	6	Rücken Fit	Erwachsene
	7	Funktionelles Kraft-Ausdauer-Training	Erwachsene
	7	Body Workout	Erwachsene
	8	Tôso 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	Yoga	Erwachsene
	11	Tanzen im Paar für Einsteiger	Jugendliche und Erwachsene
	11	Functional Outdoor Fitness	Jugendliche und Erwachsene

GESUNDHEIT / ENTSPANNUNG

13	Medi Swing	Erwachsene
13	REHA Sport – Atemwegserkrankungen und 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
info@tg-tuttlingen.de

Titelbild/Fotos Innenseiten:
Sportfotografie Mike Herzer

Konzeption & Design:
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

Satz: Kirsti Löding
Ausgabe 27 / Stand: 26.10.2022

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 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:**Dorothea Hecht und Tanja Renner**

- staatlich geprüfte Übungsleiterinnen

Kurse 2023**LURS Sporthalle**

5 x 60 Minuten, jeweils samstags von 11.00 – 12.00 Uhr

Kurs-Nr. 2201	25.02.	11.03.	25.03.	22.04.	06.05.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 2202	23.09.	07.10.	21.10.	11.11.	25.11.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------

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

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

Eltern-Kind-Turnen**Großeltern-Kind-Turnen****1½ – 5 Jahre**

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

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

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

KURSLEITERINNEN:**Dorothea Hecht und Tanja Renner**

- staatlich geprüfte Übungsleiterinnen

Kurse 2023**LURS Sporthalle**

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

Kurs-Nr. 2211	25.02.	11.03.	25.03.	22.04.	06.05.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 2212	23.09.	07.10.	21.10.	11.11.	25.11.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------

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

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

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

Kurse 2023	Sporthalle Schrotenschule 10 x 60 Minuten, dienstags von 16.30 – 17.30 Uhr									
Kurs-Nr. 2101	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	28.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.
Kurs-Nr. 2102	25.04.	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	13.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.
Kurs-Nr. 2103	19.09.	26.09.	10.10.	17.10.	24.10.	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.
Kosten:	50,00 €	für Mitglieder (Preis pro Kind)				Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.				
	60,00 €	für Gäste (Preis pro Kind)								

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 2023	LURS Bewegungslandschaft 4 x 2 Stunden, freitags von 15.30 – 17.30 Uhr									
Kurs-Nr. 2111	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.						
Kurs-Nr. 2112	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.						
Kurs-Nr. 2113	21.04.	28.04.	05.05.	12.05.						
Kurs-Nr. 2114	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.						
Kurs-Nr. 2115	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.						
Kosten:	40,00 €	für Mitglieder				Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn				
	48,00 €	für Gäste								

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**“.

Rhythmische Sportgymnastik

Kinder 5 – 7 Jahre und 8 – 12 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

Kurse 2023

Mühlau-Sporthalle

donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr (5 – 7 Jahre)

Kurs-Nr. 2301	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 2302	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Mühlau-Sporthalle

donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr (8 - 12 Jahre)

Kurs-Nr. 2312	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 2313	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kosten: 36,00 € für Mitglieder
40,00 € für Gäste

Lastschrifteinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem letzten Kurstag.

Family Fun

für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Klettern und Fallen lassen in die „Schnitzel“ oder auf dem Trampolin springen und sich austoben.

Das Angebot ist für Kinder ab 5 Jahren, mit Eltern/Begleitperson gedacht.

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Kennenlernen der „Schnitzelgrube“ und Spaß haben! Verschiedene Bewegungsgeräte – unter anderem ein Klettergerüst, ein Trampolin und eine kleine Boulderwand – laden dazu ein, gefahrlos zu klettern, in die weichen Kissen zu springen oder sich einfach fallen zu lassen.

KURSLEITERINNEN: Karin Trommer, Sandra Ivanovic

Kurse 2023

LURS Bewegungslandschaft

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

Kurs-Nr. 2321	21.01.	Kurs-Nr. 2325	29.04.	Kurs-Nr. 2329	28.10.
----------------------	--------	----------------------	--------	----------------------	--------

Kurs-Nr. 2322	11.02.	Kurs-Nr. 2326	13.05.	Kurs-Nr. 2340	18.11.
----------------------	--------	----------------------	--------	----------------------	--------

Kurs-Nr. 2323	18.03.	Kurs-Nr. 2327	17.06.	Kurs-Nr. 2341	02.12.
----------------------	--------	----------------------	--------	----------------------	--------

Kurs-Nr. 2324	01.04.	Kurs-Nr. 2328	30.09.
----------------------	--------	----------------------	--------

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

Lastschrift erfolgt innerhalb von 8 Tagen nach Kurstag

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“.

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 Bremsstechniken 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 2023

Jugendverkehrsschule Tuttlingen

2 x 2 Stunden, samstags

Kurs 2401 Samstag 22.04. | 10.00 – 12.00 Uhr + 13.00 – 15.00 Uhr

Kurs 2402 Samstag 06.05. | 10.00 – 12.00 Uhr + 13.00 – 15.00 Uhr

Kosten: 20,00 €/Person

Barzahlung: Die Kosten werden beim jeweiligen Workshop **bar** erhoben.

NEU!

Rücken Fit

SCHWERPUNKT DES KURSANGEBOTES

Ein schöner Rücken kann auch entzücken – und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.

Damit ist eigentlich schon alles gesagt, was es zu sagen gibt, denn unser Rücken Fit-Kurs hilft Dir dabei, genau diesen Rücken zu stärken und zu mobilisieren. Das sieht nicht nur gut aus und fördert eine gute Körperhaltung, sondern hilft auch aktiv gegen die Volkskrankheit – Rückenschmerzen.

KURSLEITERIN: Angela Böck

Kurse 2023

TG Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, jeweils donnerstags, freitags, samstags von 10.15 Uhr – 11.15 Uhr

Kurs-Nr. 5111 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03

Kurs-Nr. 5112 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07.

Kurs-Nr. 5113 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12.

Kosten: 69,00 € für Mitglieder (pro Person)
79,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschriftinzug 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**“.

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. 8901 TGT Bewegungsraum | montags | 18.30 – 19.30 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 12 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. 8902 Sporthalle Schrotenschule | dienstags | 17.30 – 18.30 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 12 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

Tôso X

Tôso X ist das außergewöhnliche Kampfsportfitness-Konzept der IFAA.



Tôso 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. 8903	Sporthalle Grundschule Holderstöckle	montags	19.00 – 20.30 Uhr
Kurs-Nr. 8903	Mühlau-Sporthalle	mittwochs	18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 12 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.

KURSLEITERIN: Enza Wagner

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 8904	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.

Anmeldung als Paar wird empfohlen.

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 2023

LURS Sporthalle Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 20.00 – 21.00 Uhr

Kurs-Nr. 3501	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 3502	13.04.	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

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

Lastschrifteinzug 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!

Anmeldung als Paar wird empfohlen.

KURSLEITER: Mandar Mhatre

Kurse 2023

LURS Sporthalle Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 21.00 – 22.00 Uhr

Kurs-Nr. 3511	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Kurs-Nr. 3512	13.04.	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.
----------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

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

Lastschrifteinzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.

Jumping FITNESS® – DAS GANZE JAHR!

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.

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, Janine Konetschny, Alexandra Dettmann, Laura Scheb

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 8906 TGT Bewegungsraum · dienstags von 20.00 – 21.00 Uhr

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 8907 TGT Bewegungsraum · mittwochs von 18.45 – 19.45 Uhr

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 8908 TGT Bewegungsraum · donnerstags von 20.00 – 21.00 Uhr

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 8909 TGT Bewegungsraum · samstags von 09.00 – 10.00 Uhr

Kosten: Kosten finden Sie auf der Seite 12 unter dem „TG-Fitness-Angebot“

NEU!

Yoga MIT YOGA DEN TAG BEGINNEN.

Yoga ist für jedes Alter eine Wohltat – und ganz besonders eine wunderbare Art, in Bewegung zu bleiben.

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.

Kurse 2023

TG Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, jeweils donnerstags, freitags, samstags von 10.15 Uhr – 11.15 Uhr

Kurs-Nr. 5101 19.01. 26.01. 02.02. 09.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03. 30.03

Kurs-Nr. 5102 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 25.05. 15.06. 22.06. 29.06. 06.07. 13.07.

Kurs-Nr. 5103 28.09. 05.10. 12.10. 19.10. 26.10. 09.11. 16.11. 23.11. 30.11. 07.12.

Kosten: 69,00 € für Mitglieder (pro Person)
79,00 € für Gäste (pro Person)

Lastschriftinzug 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, so wie 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 15,00 € für Mitglieder
pro Monat: 25,00 € für Gäste

Lastschriftinzug erfolgt monatlich.

Functional Outdoor Fitness

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.

FIT AN DER FRISCHEN LUFT, DAS GANZE JAHR!

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 Trainings-einheit.

KURSLEITERIN: Nina Meissmer

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 8941 Mühlau-Sporthalle – Parkplatz · Oktober – Februar: dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr

Mühlau-Sporthalle – Parkplatz · März – September: dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr

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

Lastschriftinzug erfolgt immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01. / 15.05. / 15.07. / 15.12.)

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**“.

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. 3941 / 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 Gelenkserkrankungen, 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 | 22,00 €/Monat für Gäste | Lastschrift immer zu Beginn jedes Quartals für 3 Monate (15.01/15.04/15.07/15.10)

NEU

REHA Sport – Atemwegserkrankungen und Fit nach Corona

SCHWERPUNKTE DES KURSANGEBOTES:

Ein speziell konzipiertes Bewegungsangebot für Personen mit Atemwegserkrankungen und 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

Kostenlos – vom Arzt verordnet, von der Kasse bewilligt!

KURSLEITERIN: Bettina Damiano

Kurse 2023

Ganzjahresangebot

Kurs-Nr. 5902 | Sporthalle CUBE Karlschule | donnerstags | 17.30 – 18.15 Uhr

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:

Di + Do 09.00 - 12.30 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr

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 Tuttlingen erweitert den Online-Service für Mitglieder und Kursteilnehmer **NEU!**

Ab November 2021 können Mitgliederanmeldungen, 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 Tuttlingen (Eine Registrierung ist zusätzlich erforderlich).

[illegible]