



**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

<b>NEU!</b>	6	Rücken Fit	Erwachsene
	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
<b>NEU!</b>	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 07461/71504, Fax 07461/968409  
info@tg-tuttlingen.de

**Titelbild/Fotos Innenseiten:**  
Sportfotografie Mike Herzer

**Konzeption & Design:**  
FRICON® Werbeagentur, Tuttlingen

**Satz:** Kirsti Löding  
Ausgabe 27 / Stand: 10.01.2023

## 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

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

## Eltern-Kind-Turnen Großeltern-Kind-Turnen

1½ – 5 Jahre

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

SCHWERPUNKTE DIESES KURSANGEBOTES:

Beim Eltern-Kind-Turnen liegt der Fokus auf der Gerätelandschaft. Ebenso werden Themenstunden und auch Bewegungsgeschichten, Tänze, Kleingeräte, Fingerspiele und Massagegeschichten angeboten. 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

**Lastschriftinzug 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, einfallreichen 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

<b>Kurs-Nr. 2101</b>	17.01.	24.01.	31.01.	07.02.	14.02.	28.02.	07.03.	14.03.	21.03.	28.03.
<b>Kurs-Nr. 2102</b>	25.04.	02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	13.06.	20.06.	27.06.	04.07.	11.07.
<b>Kurs-Nr. 2103</b>	19.09.	26.09.	10.10.	17.10.	24.10.	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.	05.12.
<b>Kosten:</b>	50,00 €	für Mitglieder (Preis pro Kind)		<b>Lastschriftzug erfolgt jeweils 30 Tage nach Beginn des Kurses.</b>						
	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 Großstrampolins
- 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

<b>Kurs-Nr. 2111</b>	20.01.	27.01.	03.02.	10.02.
<b>Kurs-Nr. 2112</b>	03.03.	10.03.	17.03.	24.03.
<b>Kurs-Nr. 2113</b>	21.04.	28.04.	05.05.	12.05.
<b>Kurs-Nr. 2114</b>	22.09.	29.09.	06.10.	13.10.
<b>Kurs-Nr. 2115</b>	10.11.	17.11.	24.11.	01.12.
<b>Kosten:</b>	40,00 €	für Mitglieder		
	48,00 €	für Gäste		

**Lastschriftzug erfolgt jeweils 14 Tage nach Kursbeginn**

## 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)									
<b>Kurs-Nr. 2301</b>	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
<b>Kurs-Nr. 2302</b>	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.
Kurse 2023	Mühlau-Sporthalle donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr (8 - 12 Jahre)									
<b>Kurs-Nr. 2312</b>	12.01.	19.01.	26.01.	02.02.	09.02.	23.02.	02.03.	09.03.	16.03.	23.03.
<b>Kurs-Nr. 2313</b>	20.04.	27.04.	04.05.	11.05.	25.05.	15.06.	22.06.	29.06.	06.07.	13.07.
<b>Kosten:</b>	36,00 € für Mitglieder				<b>Lastschrifteinzug erfolgt innerhalb von 14 Tagen nach dem letzten Kurstag.</b>					
	40,00 € für Gäste									

## 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				
<b>Kurs-Nr. 2321</b>	21.01.	<b>Kurs-Nr. 2325</b>	29.04.	<b>Kurs-Nr. 2329</b>	28.10.
<b>Kurs-Nr. 2322</b>	11.02.	<b>Kurs-Nr. 2326</b>	13.05.	<b>Kurs-Nr. 2330</b>	18.11.
<b>Kurs-Nr. 2323</b>	18.03.	<b>Kurs-Nr. 2327</b>	17.06.	<b>Kurs-Nr. 2331</b>	02.12.
<b>Kurs-Nr. 2324</b>	01.04.	<b>Kurs-Nr. 2328</b>	30.09.		
<b>Kosten:</b>	8,00 € für Mitglieder (pro Person)		<b>Lastschrift erfolgt innerhalb von 8 Tagen nach Kurstag</b>		
	10,00 € für Gäste (pro Person)				

**Auskünfte** bei der Geschäftsstelle der Turngemeinde Tuttlingen unter **Telefon 07461/71504** während der Öffnungszeiten. Anmeldungen ausschließlich **ONLINE** unter [www.tg-tuttlingen.de](http://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, donnerstags 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)

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

## 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“

## 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

<b>Kurs-Nr. 8903</b>	Sporthalle Grundschule Holderstöckle	montags	19.00 – 20.30 Uhr
<b>Kurs-Nr. 8903</b>	Mühlau-Sporthalle	mittwochs	19.00 – 20.30 Uhr

**Kosten:** Kosten finden Sie auf der Seite 12 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

<b>Kurs-Nr. 8904</b>	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 Salsaflächen 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-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 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.

**KURSLEITERIN:** Angela Böck

### Kurse 2023

#### TG Bewegungsraum

10 x 60 Minuten, donnerstags von 09.00 Uhr – 10.00 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](http://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** 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 Trainingseinheit.

**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](http://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 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**

## 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

**Öffnungszeiten:**

Di + Do 09.00 - 12.30 Uhr  
14.00 - 18.00 Uhr

Telefon 07461/71504

[www.tg-tuttlingen.de](http://www.tg-tuttlingen.de)  
[info@tg-tuttlingen.de](mailto:info@tg-tuttlingen.de)

## 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

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).

