

Sportangebot TG Donzdorf für September 2017

Kurse für Erwachsene

FIT UND GESUND – bewegen statt schonen

Simone Nagel (ÜL Prävention und DTB Rückentrainerin)

Montag 19:15 – 20:15 Uhr, ab 16.10.2017, 10 Termine, Gymnastikraum TG Halle

Kosten: TG Mitglied € 37,50 / Nichtmitglied € 75,--

Dieser Kurs wurde vom Deutschen Turnerbund mit dem Prädikat „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet.

FIT UND Gesund – ein Gesundheitsprogramm zur Stärkung der Fitness mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung. Ein vielseitiges Fitness- und Gesundheitstraining, das die Haltung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert.

Zertifizierter Kurs durch die zentrale Prüfstelle Prävention und somit von der Krankenkasse erstattungsfähig.

Info und Anmeldung bei Ancilla Link: tg-donzdorf@t-onlinde.de oder 07162-27570

Aerobic – der Fitnessklassiker

Tine Striso (Fitness- und Aerobictrainerin)

Dienstag 17:45 – 18:45 Uhr, 10 Termine ab Sept. 2017, Gymnastikraum TG Halle

Kosten: TG Mitglied € 37,50 / Nichtmitglied € 75,--

Spaß haben und dabei auch noch fit werden, sich nach einem anstrengenden Tag so richtig nach fetziger Musik Stresshormone abbauen und die gute Laune zurückgewinnen! Wer möchte dies in heutiger Zeit nicht?

Aerobic ist zu allererst ein hervorragendes Fitnessstraining. Es spricht alle motorischen Eigenschaften an, es ist immer wieder eine neue Herausforderung, sich nach Musik zu bewegen. Mit viel Spaß und frisch geweckter Energie wird unser Herz-Kreislauf-System trainiert, die Beweglichkeit gefördert und vor allem die Koordination verbessert. Das Training des Gedächtnisses kommt nicht zu kurz und zusätzlich werden auch noch Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung geschult, was nicht nur beim Aerobictraining, sondern auch für den Bewegungsalltag von Nutzen ist.

Zumba Fitness

Annemarie Menzel (ZUMBA-Instructor)

Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr, 10 Termine ab Oktober 2017

Kosten: TG Mitglied € 40,-- / Nichtmitglied € 65,--

Es gibt unterschiedliche Wege, um abzunehmen. Manche machen aber einfach mehr Spaß! Langweilige Workouts gehören der Vergangenheit an --- machen Sie mit bei Tanz und Fitness!

Gesundheitsgymnastik Männer

Rita Schragner (ÜL C)

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr, 10 Termine ab Sept. 2017, Gymnastikraum TG Halle

Kosten: TG Mitglied € 22,-- / Nichtmitglied € 45,--

Bewegen statt schonen

Ancilla Link (ÜL Prävention und DTB Rückentrainerin)

Donnerstag 9:00 – 10:00 Uhr, 10 Termine ab 14.09.2017, TG Halle

Kosten: TG Mitglied € 37,50 / Nichtmitglied € 75,--

Dieser Kurs wurde vom Deutschen Turnerbund mit dem Prädikat „Pluspunkt

Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet.

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, stellen vor allem der Einsatz komplexer funktioneller Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzeptes dar. Spielerisch und abwechslungsreich verpackt tragen Körperwahrnehmungsübungen, sensomotorische Elemente, Mobilisation, Lockerungen, kleine Spiele, Entspannungsübungen sowie Informationen rund um Haltung und Rücken im ganzheitlichen Aspekt dieses Rückentrainings Rechnung. Der Abbau von Bewegungsmangel, die Vermittlung von Freude an der Bewegung stehen bei diesem Kurs in Vordergrund.

Zertifizierter Kurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention und somit von der Krankenkasse erstattungsfähig.

Info und Anmeldung bei Ancilla Link: tg-donzdorf@t-onlinde.de oder 07162-27570

Dynamisches Pilates

Nadine Kustermann (Pilates Instructor)

Donnerstag 18:30 – 19:30 Uhr, 10 Termine ab 14.09.2017, Gymnastikraum TG Halle

Kosten: TG Mitglied € 40,-- / Nichtmitglied € 65,--

Dynamisches Pilates ist ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Es handelt sich um ein ganzheitliches Körpertraining, das die klassischen Pilates Prinzipien beachtet. Die Übungen werden dynamisch und fließend ausgeführt und verbinden Kraft mit Konzentration. Auf schonende, aber druckvolle Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung und die Ausdauer verbessert. Mit gezielten Übungen wird vor allen Dingen Rückenbeschwerden vorgebeugt. Die Übungen kommen ohne starke Belastungen für die Gelenke aus. Man merkt schnell, warum Pilates zu den beliebtesten Sportarten zählt – es wirkt! Das Training schließt ein intensives Stretching ein. Kraft, Energie und Entspannung ist hier das Motto!

Tai Chi Chuan

Ulrich Karl Weber (ÜL im Württemberg. Judo-Verband, ÜL B Prävention) Donnerstag

19:30 – 20:30 Uhr, 9 Termine ab 14.09.2017, Gymnastikraum TG Halle Kosten: TG

Mitglied € 22,-- / Nichtmitglied € 45,--

Langsame und fließende Bewegungsabfolgen erfordern ein hohes Maß an Gleichgewichtssinn, Kraft, Körpergefühl und -wahrnehmung. Der Lohn ist jedoch ein fester Stand (Sturzprophylaxe), in der Mitte ruhen (Stressprävention) sowie geistige und körperliche Vitalität. Für Fortgeschrittene werden nach der Einstiegsphase komplexere Figuren und Bewegungsabfolge trainiert. „Die Schöne am Webstuhl“, „Kreis 24“ oder auch die Peking-Form können hier beispielhaft angeführt werden. Wer Tai Chi Chuan über längere Zeit regelmäßig übt, erlangt nach einem Sprichwort der Chinesen die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Gesundheit eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen.

Fit in den Tag

Birgit Ludmann (ÜL C)

10 Termine ab September 2017

Kosten: TG Mitglied € 30,-- / Nichtmitglied € 53,--

Das abwechslungsreiche Training besteht aus den Bereichen Aerobic, Stepp-Aerobic, Bauch-Beine-Po und Übungen mit verschiedenen Handgeräten. Bei fetziger Musik wird ganz „nebenbei“ die Kräftigung und Stärkung der Muskulatur, sowie die Kondition und Koordination gefördert. Geeignet ist dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Kommen Sie doch einfach (nach vorheriger Anmeldung) vorbei und machen mit!!

Anmeldung unter: kurse@tg-donzdorf.de

Kurse für Kinder

Kids-Dance (für 5-7 jährige Kinder)

Lisa Frei und Madeline Hennig

Freitag 16:00 – 17:00 Uhr, Gymnastikraum TG Halle

1.Kurs 2017/18 ab 22.09.2017

2.Kurs 2017/18 ab 12.01.2018

3.Kurs 2017/18 ab 20.04.2018

Kosten: bei 10-11 Kindern: TG Mitglied € 20,-- / Nichtmitglied € 28,--

bei 8- 9 Kindern: TG Mitglied € 23,-- / Nichtmitglied € 33,--

bei 6- 7 Kindern: TG Mitglied € 26,-- / Nichtmitglied € 38,--

In den Kursstunden werden Elemente des Balletts, Hip Hop, Modern Dance und natürlich auch des allgemeinen Kindertanzes spielerisch und mit viel Spaß an der Bewegung vermittelt.

Babys in Bewegung

Tine Striso (ÜL B Prävention, DTB Kursleiterin)

Donnerstag , 8 Termine ab September 2017, Gymnastikraum TG Halle

Kosten: TG Mitglied € 60,-- / Nichtmitglied € 75,--

Bereits im Babyalter können Eltern großen Einfluss auch auf die spätere Bewegungsentwicklung nehmen. Nicht zu unterschätzen ist dabei die Wechselseitigkeit zwischen körperlicher und geistiger Entwicklung. Diese Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr zu begleiten steht im BiB-Kurs im Vordergrund. Die Babys dürfen sich in einem warmen Raum leicht bekleidet bewegen, auf spielerische Weise werden Bewegungs- und Sinnesanregungen gegeben. Spaß und Freude am gemeinsamen Tun sollte dabei immer das Wichtigste sein.

Einführung in das Gerätturnen für Vorschüler

Raisa Eisele (ÜL C Gerätturnen, Diplomsporthlehrerin)

Freitag 15:00 – 16:00 Uhr, TG Halle

1.Kurs 2017/18 ab 22.09.2017

2.Kurs 2017/18 ab 12.01.2018

3.Kurs 2017/18 ab 20.04.2018

Kosten pro Kurs:

bei 9-11 Kindern: TG Mitglied € 21,-- / Nichtmitglied € 49,--

bei 6-8 Kindern: TG Mitglied € 29,-- / Nichtmitglied € 56,--

Die Kinder werden hier auf das Gerätturnen vorbereitet. Sie lernen ihren Körper kennen und einschätzen. Gleichzeitig sammeln sie Erfahrung in den Bereichen Disziplin, Ehrgeiz, Fairness und Kameradschaft.

[Anmeldung unter: kurse@tg-donzdorf.de](mailto:kurse@tg-donzdorf.de)

Sport im (Schloß-) Park 2017

Noch einmal bietet die TG Donzdorf den „Sport im Park“, und zwar am Mittwoch, 30.08.2017 um 19.00 Uhr im Schloss-Park zum Mitmachen und Ausprobieren an. Das Angebot richtet sich an alle Interessierte von Donzdorf und Umgebung, egal, ob untrainiert oder sportlich, weiblich oder männlich, Jugendlicher oder Senior (die Mitgliedschaft im Verein ist nicht erforderlich).

30.08.2017 Bleib fit---mach mit, mit Birgit Ludmann

Treffpunkt ist bei trockenem Wetter am Fischteich im Schloßpark (bei Regen fällt die Veranstaltung dann leider aus, kann jedoch nachgeholt werden. In dem Fall bitte die

Veröffentlichung beachten).

Über recht viele Teilnehmer würde sich die Übungsleiterin und auch die TG Donzdorf freuen!

Weitere Infos: kurse@tg-donzdorf.de

Abteilung Kinderturnen

Kleider- & Spielzeugbasar

Am Samstag, den 30. September 2017 findet unser Kleider-, Kinder- und Spielzeugbasar in der TG-Halle in Donzdorf statt.

Einlass für Schwangere: 09:30 Uhr

Beginn: 10:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Tischvergabe bei Diana App (07162 946732)

Gebühr: 8 €

TG Donzdorf – Abt. Handball

E-Mail: tgdonzdorf-handball@t-online.de

Berichte und Ergebnisse finden Sie unter der Rubrik HSG Winzingen-Wißgoldingen-Donzdorf.