

## **TG Donzdorf**

*Kurse, Nachrichten und Vieles mehr auf: [tg-donzdorf.de](http://tg-donzdorf.de)*

### **TG 1848 Donzdorf e.V. unterzeichnet Kooperationsvereinbarung „fit & gesund“ mit der AOK**

Im Rahmen der Weihnachtsfeier der Abteilung Freizeit-Fitness-Gesundheit (FFG) wurde am Montag, 11.12.2017 die Kooperationsvereinbarung zwischen der AOK, dem Turngau Staufen und der TG 1848 Donzdorf e.V. unterzeichnet.

Sabine Spies von der AOK Bezirk Neckar/Fils betonte, dass die Vereinbarung der TG Donzdorf Tür und Tor zu neuen Gebieten im Bereich des Gesundheitssportangebots öffnet. Mit dieser Kooperation soll verdeutlicht werden, dass die Partner gemeinsam für gezielte Angebote im Gesundheitssport stehen.

Martin Sauer, Vizepräsident Freizeit- und Gesundheitssport des Turngau Staufen, verdeutlichte in seiner Rede, dass der Turngau Staufen in allen Belangen der TG Donzdorf zur Seite stehen wird und die Kooperation mit der AOK ein weiterer Baustein im Gesamtpaket Gesundheitssport ist.

Volker Schäffler, stellv. Vorsitzender Sportkoordination der TG Donzdorf, stellte im Zuge der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung noch das neu aufgelegte Kursprogramm der TG Donzdorf in Form einer übersichtlichen Broschüre vor. „fit & gesund – Gesundheitssport der TG 1848 Donzdorf e.V.“ bietet vielfältige Kurse vom Babyalter bis zu den Senioren an.

Außerdem wurde Ancilla Link das Zertifikat für ihren Kurs „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ überreicht, ebenso ein Geschenk der AOK für dieses Zertifikat.

### **Neues Kursangebot ab Januar 2018**

**Wir bieten für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, folgende Gesundheitsangebote an:**

**Alle Kurse werden von ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt.**

**Anmeldungen über:**

**E-Mail: [kurse@tg-donzdorf.de](mailto:kurse@tg-donzdorf.de) oder telefonisch: 07162/27689**

**oder Anmeldeformular siehe Homepage**

**BIB – Babys in Bewegung (ab 3 Monaten) Leitung Tine Striso  
(B-Lizenz Prävention/DTB BIB Kursleiterin)**

Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Babys sind von Natur aus beweglich und sie genießen es, sich zu drehen, mit den Füßen zu spielen, zu robben, zu krabbeln und zu laufen. Und das am Liebsten in Gesellschaft.

Diese Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr zu begleiten steht im BiB-Kurs im Vordergrund.

Kursdauer: 2 Kurse je 8 Termine/ Kursbeginn: Donnerstag, 08.02.2018

Zeit: 09.15 – 10.15 Uhr (Kurs 1) und 10.30 – 11.30 Uhr (Kurs 2)

Ort: TG-Halle, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: ab 6 bis max. 10 Babys

Teilnahmegebühr: TG-Mitglieder: 60,00 €/Nichtmitglieder: 75,00 €

---

.....  
**Kids-Dance (5-7 jährige Kinder) Leitung: Lisa Frei / Madeline Hennig**

Jedes Kind kann tanzen! Unter fachmännischer Anleitung wird bei den Kindern zunächst das Gefühl für Rhythmus aufgebaut. Danach werden Schrittkombinationen und Bewegungen einstudiert und dadurch eigene Choreographieren erarbeitet.

Kursdauer: 15 Termine

Kursbeginn: Freitag, 12.01.2018 /Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Ort: TG-Halle, Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: max. 12 Kinder

Teilnahmegebühr: TG-Mitglieder: 35,00 €/Nichtmitglieder: 75,00 €

**Einführung in das Gerätturnen (Vorschulkinder) Leitung: Raisa Eisele  
(Übungsleiterin C-Lizenz Gerätturnen, Diplom-Sportlehrerin)**

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.

Kursdauer: 15 Termine

Kursbeginn: Freitag, 12.01.2018

Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr

Ort: TG-Halle

Teilnehmerzahl: ab 6 bis max. 10 Kinder

Teilnahmegebühr: TG-Mitglieder: 35,00 €/Nichtmitglieder: 75,00

.....  
**Fit in den Tag /Leitung: Birgit Ludmann ÜL-C Lizenz**

Trainingselement aus Aerobic, Step-Aerobic, Bauch-Beine-Po und Übungen mit verschiedenen Handgeräten mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen und zu stärken sowie die Kondition und Koordination zu fördern.

Kurstermin: freitags, ab 19.01.2018/ 15 Treffen, 08.30 – 09.30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 38,00€/Nichtmitglieder 85,00€

.....  
**Gesundheitsgymnastik für Männer /Leitung: Rita Schragner ÜL-C Lizenz**

Kräftigung des Rückens sowie Dehn- und Entspannungsübungen z.B. aus dem Yoga

Kurstermin: mittwochs, ab 10.01.2018/ 15 Treffen, 20.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 35,00€/Nichtmitglieder 75,00€

**NEU High Intensiv Training (HIT) Crossfit und Functional Training**

Kurstermin: ab Februar 2018

Kursleitung: Tom Gunzenhauser

Siehe Homepage TG Donzdorf

.....

.....  
**Dynamisches Pilates / Leitung Nadine Kustermann (Pilates Instructor)**

Ganzheitliches Körpertraining, das ohne starke Belastung der Gelenke auskommt.

Ziel: Verbesserung der Körperhaltung, Ko-ordination, Atmung und Ausdauer.

Kurstermin: donnerstags, ab 11.01.2018/ 15 Treffen, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 55,00€/Nichtmitglieder 120,00€

.....

.....  
**Aerobic – der Fitnessklassiker/ Leitung Tine Striso (ÜL-B Lizenz Prävention)**

Hervorragendes Fitnessstraining, spricht alle motorischen Eigenschaften an, trainiert das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit und die Kondition

Kurstermin: donnerstags, ab 09.01.2018/ 15 Treffen, 17.45 – 18.45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 55,00€/Nichtmitglieder 120,00€

.....

.....  
**Tai Chi Chuan/ Leitung Ulrich Weber (ÜL-B-Lizenz Prävention)**

Langsame und fließende Bewegungsabfolgen erfordern ein hohes Maß an Gleichgewichtssinn, Kraft, Körpergefühl und Wahrnehmung mit den Zielen:

Stressprävention und Sturzprophylaxe, geistige und körperliche Vitalität.

Kurstermin: donnerstags, ab 11.01.2018/ 15 Treffen, 19.30 – 20.45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 35,00€/Nichtmitglieder 75,00€

.....

**NEU ATP AlltagsTrainingsProgramm / Leitung Simone Nagel  
(ÜL-B Lizenz Prävention/DTB Rückentrainerin)**

Das ATP zeigt wie Sie nachhaltig mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können, um die Gesundheit aktiv zu fördern. Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger – Frauen und Männer 60plus. Bewegen in der Gruppe macht Spaß. Ziel: Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, Bewegungsgewohnheiten ändern, mehr Bewegung ins Leben bringen.

Kurstermin: freitags, ab April 2018/ 12 Treffen, 17.15 – 18.55 Uhr

Kursort: TG Halle/Outdoor

**Gebühr: keine**

.....

.....  
**Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm/ Leitung Ancilla Link  
(ÜL-B Lizenz Prävention/DTB Rückentrainerin)**

Neben der Schulung einer natürlichen und gesunden Haltung und Bewegung, bei der die Wirbelsäule einen Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzepts darstellt, liegt der Schwerpunkt bei komplexen funktionellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen. Geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Kurstermin: donnerstags, ab 18.01.2018/ 10 Treffen, 09.00 – 10.30 Uhr

Kursort: TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 49,00€/Nichtmitglieder 85,00€

**Dieser Kurs ist von den Krankenkassen erstattungsfähig.**

.....

.....  
**Fit und Gesund - Bewegen statt schonen /Leitung Simone Nagel**

## **(ÜL-B Lizenz Prävention/DTB Rückentrainerin)**

Die Fitnessfaktoren wie Kraft, Koordination und Ausdauer stehen bei diesem Gesundheitssportprogramm im Mittelpunkt. Die Kraft- u. Dehnfähigkeit, Koordination und Entspannungsfähigkeit wird in diesem Kurs ebenso geschult.

Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

Kurstermin: montags, ab 19.02.2018/ 12 Treffen, 19.15 – 20:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Gebühr: Vereinsmitglieder 40,00€/Nichtmitglieder 68,00€

**Dieser Kurs ist von den Krankenkassen erstattungsfähig.**