

## **TG Donzdorf**

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

### **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, Koordination, 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 Fitnesstraining, 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- und 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.**

**Jugend-Hallenregionalmeisterschaften 2018 in Ulm  
Julius Klaus und Lukas Baumhauer wurden Vizemeister**

Durch Krankheiten stark dezimiert startete die LG Lauter mit einem Miniaufgebot bei den Hallenregionalmeisterschaften der Jugend in Ulm.

Bei den U20 startete **Julius Klaus** im Hochsprung. Er stellte mit guten Sprüngen seine persönliche Hallenbestleistung mit 1,80m ein und wurde Vizemeister. Im 60m Sprint belegte er mit 7,63s eine gute Zeit und wurde mit dem 6. Platz belohnt. Im Weitsprung erzielte er ohne Training und mit leichten Anlaufproblemen gute 5,64m und damit den 4. Platz.

In der Altersklasse U18 zeigte **Lukas Baumhauer** einmal mehr seine Sprintqualitäten. Im Vorlauf über 60m erzielte er 7,61s und lief locker ins Finale. Im Finale zeigte er dann sein wahres Können. In einem fulminanten Lauf steigerte er sich noch einmal, erzielte mit 7,51s eine Superzeit und wurde, knapp geschlagen Vizemeister.

Mit dieser Zeit qualifizierte sich Lukas für höhere Aufgaben, die Baden-Württembergischen Meisterschaften am 28.1.2018 und die Süddeutschen Meisterschaften der U18 am 10.2.2018, die in diesem Jahr beide im Sindelfinger Glaspalast stattfinden.

In der Altersklasse M14 fand ein Einlagelauf über 60m statt. **Jonas Baumhauer** lief mit 8,57s persönliche Bestleistung und wurde in einem starken Feld mit dem 6. Platz belohnt.

**Ergebnisse:**

**U20**

Julius Klaus	Hochsprung	1,80m	Pl. 2
	Weitsprung	5,64m	Pl. 4
	60m Lauf	7,63s	Pl. 6

**U18:**

Lukas Baumhauer	60m Lauf	7,51s	Pl. 2
-----------------	----------	-------	-------

**M14**

Jonas Baumhauer	60m Lauf	8,57s	Pl. 6
-----------------	----------	-------	-------

## Nachruf

Die Turngemeinde 1848 Donzdorf trauert um ihr  
treues Vereinsmitglied

**Alois Grupp.**

Im Alter 86 Jahren verlieren wir einen sympathischen,  
bescheidenen und immer hilfsbereiten Menschen,  
der auch viele Jahre treuer Anhänger der Handball-  
abteilung war und auch sehr oft die Heimspiele besuchte.  
Ebenso war er hauptsächlich in der Jugend aktiver  
Leichtathlet mit sehr guten Erfolgen.

Wir danken dem Verstorbenen für seine 49-jährige  
Vereinsmitgliedschaft und seiner Hilfsbereitschaft,  
die wir des öfteren in Anspruch nehmen durften.  
Seiner Gattin Rita und der Familie mit den Angehörigen  
gilt unsere aufrichtige Anteilnahme.  
Lieber Vereinskamerad Alois, ruhe in Frieden.