

TG Donzdorf

Kurse, Nachrichten und Vieles mehr auf: tg-donzdorf.de

2. Jugendversammlung am 06.02.2018

Am Dienstag den 06.02.2018 findet im Jugendraum der TG Halle die zweite Abteilungsversammlung der neu gegründeten Gesamtjugendabteilung statt. Hierzu sind alle Mitglieder der TG unter 27 Jahren herzlich eingeladen!

Tagesordnung

- 1. Begrüßung**
- 2. Bericht des Jugendvorstandes**
- 3. Jahresrechnung**
- 4. Ggf. Wahlen von bis zu 3 Beisitzern**
- 5. Entlastungen**
- 6. Anträge bis spätestens 02.02.2018 per Mail an christiannn@outlook.de**
- 7. Verschiedenes**

Christian Geiger
Abteilungsleiter

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 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€

N E U 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.

Zertifikate für 3 Übungsleiterinnen

Nachdem, wie schon berichtet, Ancilla Link ihr Zertifikat für ihren Kurs „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ erhalten hat, konnten nun die beiden noch ausstehenden Zertifikate überreicht werden.

Simone Nagel bekam das Zertifikat für ihren Kurs „Fit und Gesund – ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung“.

Tine Striso ebenfalls für den Kurs „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“.

Somit hat die TG Donzdorf weiterhin drei zertifizierte Übungsleiterinnen, auf die wir stolz sind.

Vielen Dank für euer Engagement!

Abteilung Kinderturnen

Abteilungsversammlung

Zur Abteilungsversammlung am 05.02.2018 um 17.00 Uhr im Jugendraum der TG-Halle lädt die Abteilungsleitung recht herzlich ein.

Folgende Tagesordnungspunkte stehen an:

1. Gaukinderturnfest 2018
2. Frühlings- oder Herbstfest?
3. Hauptversammlung TG Donzdorf am 14.03.2018
4. Schülerferienprogramm 2018
5. Budget 2018
6. Sonstiges

Anträge müssen bis spätestens 01. Februar bei Diana App (Abteilungsleiterin) diana.app@tg-donzdorf.de eingereicht sein.

Die Abteilungsleitung Kinderturnen freut sich, wenn viele Eltern unserer Turnkinder kommen würden.

Abteilung Tischtennis

Ankündigung:

Am 26.01. und am 09.02. muss das Jugendtraining leider ausfallen.

Spielergebnisse vom Wochenende:

Jungen Bezirksliga: TG Donzdorf - TGV Rosswälden 0:6

Jungen Kreisliga A: TG Donzdorf II - TGV Rosswälden 0:6

Jungen Kreisliga B: TG Donzdorf III - TG Donzdorf IV 6:1

Herren Kreisklasse A: TTV Zell IV - TG Donzdorf VI 9:3

Herren Kreisklasse B: TG Donzdorf VII - TTG Süßen 9:6

Herren Kreisklasse A: TG Donzdorf VI - TV Rechberghausen II 9:2

Herren Kreisklasse B: TG Donzdorf VII - TSGV Albershausen 9:4

Herren Kreisklasse D: TG Donzdorf VIII - TSV Sparwiesen 0:9