

TG Donzdorf

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

Neuer Kurs

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit einer deutlichen Zunahme des Anteils älterer und alter Menschen in der Bevölkerung gewinnt das Thema Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen zunehmend an Bedeutung. Aktuelle Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die Aufrechterhaltung und der Ausbau der motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit im Alter gezielt trainierbar sind. Zugleich lassen sich andere Gesundheitsfaktoren dadurch positiv beeinflussen.

Hierzu wurde das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen. Ziel des AlltagsTrainingsProgramm (ATP) ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Schließlich hält regelmäßige körperliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat sowie das Gehirn in Schwung und steigert neben der Mobilität unter anderem die soziale Integration sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Zielgruppe: Frauen und Männer 60+

Kurstermine: 12 x ab 09. Juni 2018 von 09:00 -10:00 Uhr

Ort: TG Halle, Poststr.38, Donzdorf

Gebühren: keine

Anmeldung und Info unter: kurse@tg-donzdorf.de oder Tel. 07162/27689

Abteilung Tischtennis

Spielergebnisse vom Wochenende:

Jungen Pokal: TG Donzdorf IV – TV Deggingen 1:4

Jungen Pokal: TG Donzdorf III - TG Donzdorf II 1:4

Jungen Kreisliga B: TV Altenstadt II - TG Donzdorf IV 6:4

Herren Bezirksliga: TG Donzdorf IV – TSG Eislingen II 9:3

Herren Kreisliga B: TV Unterböhringen - TG DonzdorfVII 8:8

Herren Kreisliga D: TV Bezgenriet II - TG DonzdorfVIII 9:7

Herren Verbandsliga: TG Donzdorf – TTC Hegnach 9:5

Herren Verbandsklasse: TTC Bietigheim-Bissingen III - TG Donzdorf II 8:8

Herren Bezirksklasse: TV Rechberghausen – TG Donzdorf V 2:9

Spiele diese Woche:

Samstag, 14.04.2018

Jungen Kreisliga A: TG Donzdorf II – TSV Heiningen II

Jungen Kreisliga B: TG Donzdorf III – TTV Zell IV

Damen Landesklasse: TTV Dettingen - TG Donzdorf

Damen Bezirksliga: TSG Eislingen II - TG Donzdorf II

Herren Verbandsklasse: TG Donzdorf II – TSV Musberg

Herren Bezirksliga: TG Donzdorf IV – TGV Rosswälden

Herren Kreisliga D: TSV Heiningen V - TG Donzdorf VIII

Sonntag, 15.04.2018

Damen Bezirksliga: TG Donzdorf II – TV Rechberghausen II
Herren Verbandsliga: SSV Reutlingen - TG Donzdorf
Herren Bezirksklasse: TG Donzdorf V – TSV Heiningen II
Herren Kreisliga A: TG Donzdorf VI – TGV Rosswälden III
Herren Kreisliga B: TG Donzdorf VII – TV Bezgenriet