

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

Du willst fit in den Sommer starten? Dann haben wir hier was für dich:

STRONG BY ZUMBA™

Intervalltraining zu Musik

STRONG BY ZUMBA™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen und helfen dir dabei über deine Grenzen hinauszugehen.

LET IT SYNC IN™

Kurstermine: 6x jeweils samstags,

16. Juni

23. Juni

30. Juni

07. Juli

14. Juli

21. Juli

Uhrzeit: 10:15 – 11:15 Uhr

Ort: Turnhalle Donzdorf

Kursleitung: Jennifer Joos

STRONG BY ZUMBA™ Instructor

Teilnahmegebühr: Mitglieder € 24,--/Nichtmitglieder € 48,--

Die Teilnahme bedarf einer vorherigen Anmeldung an

kurse@tg-donzdorf.de

Bring ein Handtuch und ein Getränk mit, wir werden ordentlich ins Schwitzen kommen.

Hallenputzete

Hallo Abteilungen, Vereinsmitglieder!

Am kommenden Samstag, dem 28.04.2018 findet unsere alljährliche Hallenputzete statt. Um alles wieder gründlich in der Halle, den Nebenräumen und den Außenanlagen auf Vordermann zu bringen bedarf es wieder einer großen Anzahl von Helfer und Helferinnen. Die Zeit dafür ist von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr vorgesehen. Nehmt euch die Zeit, dann wird es uns wieder gelingen den Frühjahrsputz umfassend zu erledigen.

Der Vorstand

Abteilung Tischtennis

Spielergebnisse vom Wochenende:

Samstag, 21.04.2018

Jungen Kreisliga B: TG Donzdorf III – TSG Eislingen IV 5:5

Jungen Kreisliga B: TG Donzdorf IV – TSV Heiningen III 4:6

Damen Landesklasse: TG Donzdorf – TSV Wäschenbeuren 8:0

Herren Verbandsklasse: TG Donzdorf II – TTV Zell 9:6

Herren Landesliga: TB Beinstein - TG Donzdorf III 9:0

Sonntag, 22.04.2018

Herren Verbandsliga: TG Donzdorf – TTC Mühlingen 8:8

Herren Verbandsklasse: TTC Gnadental II – TG Donzdorf II 5:9

Herren Landesliga: TG Donzdorf III – SV Plüderhausen II 4:9

Nachruf

Die Turngemeinde 1848 Donzdorf trauert um das sehr verdienstvolle Mitglied

Manfred Winkle

Im Alter von 83 Jahren starb ganz überraschend unser bei seinen Trimmern so beliebter Sportsfreund, der 50 Jahre im Verein Mitglied war. Wir verlieren einen immer hilfsbereiten, humorvollen, geselligen und sehr bescheidenen Kameraden, der immer für seine Trimmer da war und auch beim Deko-Aufbau in der TG Halle half, wenn man ihn brauchte. Für seine Vereinstreue und Einsatz in seiner Abteilung danken wir ihm. Seiner Gattin und den Angehörigen gilt unsere

aufrichtige Anteilnahme.

Lieber „Trimmer-Opa“ Manfred du bleibst unvergessen bei deinen Kameraden, ruhe in Frieden!