

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.

Übungsleiter Kinderturnen 2018

Die Auszeichnung zum „Übungsleiter Kinderturnen 2018“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg wurde am letzten Sonntag, 06.05.2018 im Rahmen des Kinderturn-Kongress in Stuttgart verliehen.

Unter den 10 nominierten Übungsleiterinnen befand sich auch unsere **Diana App**. Leider reichte es nicht zu einem der dotierten Plätze, aber zu den Nominierten zu gehören ist auch ein großer und achtbarer Erfolg!

Diana wurde mit einer Urkunde, einem Blumenstrauß und einem Gutschein der Fa. BENZ für ihr tolles Engagement und ihren Einsatz im Bereich Kinderturnen geehrt.

Herzlichen Glückwunsch Diana!



Leichtathletik

Julius Klaus gewinnt zwei Titel

Gelungener Saisoneinstieg für die LG Lauter Athleten.

Die Leichtathleten der LG Lauter erzielten bei den Regionalmeisterschaften der Leichtathleten am vergangenen Sonntag im Uhinger Haldenbergstadion hervorragende Ergebnisse. Zwei Titel gingen an Julius Klaus, Tobias Richter glänzte mit einer Vizemeisterschaft.

Aus den Reihen der LG Lauter Athleten waren in der Altersklasse U20 zwei Athleten am Start. Julius Klaus und Tobias Richter, die beide in den vergangenen zwei Wochen ihre Abiturprüfungen hinter sich gebracht hatten, zeigten sich im Hochsprung von ihrer besten Seite. Julius konnte den Wettkampf mit sehr guten 1,76m für sich entscheiden. Nachdem er die Höhe von 1,79m ausgelassen hatte um Kräfte zu sparen, scheiterte er nur knapp an 1,82m. Auch Tobias Richter absolvierte einen guten Wettkampf und belegte mit 1,55m den zweiten Platz hinter seinem Vereinskameraden.

Julius stellte sich zudem noch der Weitsprungkonkurrenz, die er mit sehr guten 5,87m ebenfalls dominierte.

Herzlichen Glückwunsch!

Ergebnisse:

Männliche Jugend U20

Julius Klaus	1. Platz	Hochsprung	1,76m
	1. Platz	Weitsprung	5,87m
Tobias Richter	2. Platz	Hochsprung	1,55m