

TG Donzdorf

Neue Email-Adresse

Die Geschäftsstelle der TG Donzdorf ist ab sofort unter der neuen Email-Adresse **info@tg-donzdorf.de** zu erreichen.
Um Beachtung wird gebeten!

Rückblick

12 Wochen Alltag in Bewegung mit 60+

Vom 09. Juni – 25. August fand bei der TG Donzdorf immer samstagsvormittags das Alltagstrainingsprogramm (ATP) für die Generation 60+ statt. Mit neun Teilnehmern wurde der Kurs gut angenommen. In den zwölf Kursstunden wurde sich viel bewegt und auch viel gelacht.

Dank der Unterstützung des Deutschen Turnerbundes (DTB), der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Verband der Privaten Krankenkassen (PKV) war der Kurs für die Teilnehmer kostenfrei und es gab sogar noch ein Übungsband geschenkt.

Die Sportlerinnen und Sportler haben viele Anregungen für mehr Bewegung im Alltag bekommen. So standen u. a. folgende Themen auf dem Stundenplan: Im Alltag trainieren, Trainieren beim Spazieren, Sitzen und stehen aktiv gestalten, der bewegte Haushalt, Treppen rauf und runter und im Alltag in Balance bleiben.

Ein Dank geht an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer und für die Durchführung bedankt sich die TG Donzdorf bei Jennifer Joos, welche jeden Samstag extra für die Durchführung des Kurses aus Nattheim nach Donzdorf fuhr!

Sport im Schlosspark

Trotz der kurzfristigen Ankündigung fanden sich einige Teilnehmer zu unseren Angeboten zum Sport im Schlosspark ein. Es waren gelungene Veranstaltungen mit viel Spaß und Freude wobei der Sport natürlich im Vordergrund stand. Leider musste die letzte der drei Veranstaltungen aufgrund widrigen Wetters ausfallen.
Auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr freuen sich die Übungsleiter/innen!

Ausblick

#BeActive – Die TG Donzdorf bewegt Europa

Die TG Donzdorf beteiligt sich an der „Europäischen Woche des Sports“ (23. – 30.09.2018) und setzt damit ein Zeichen für ein aktiveres und gesünderes Europa. In der kommenden Woche lädt die TG Donzdorf alle Interessierten ein, das Sportangebot zu besuchen und sich zu bewegen.

Die Europäische Kommission hat die Initiative „Europäische Woche des Sports“ ins Leben gerufen um Menschen in ganz Europa zu mehr Bewegung anzuregen und sie für einen aktiven und gesunden Lebensstil zu begeistern. Der Deutsche Turner-Bund koordiniert die Kampagne in Deutschland und auch die TG Donzdorf ruft in der Woche vom 23. bis 30. September zu mehr Aktivität auf.

Dazu öffnet die TG Donzdorf die ganze Woche sein Sportangebot für Nicht-Mitglieder. Alle sind herzlich eingeladen die Angebote zu nutzen, sich zu bewegen und die TG Donzdorf kennenzulernen.

Das vielfältige Angebot und die Trainingszeiten der Abteilungen sowie des Kursangebotes der TG Donzdorf finden Sie unter www.tg-donzdorf.de

In der Europäischen Woche des Sports zählt jeder einzelne, der sich entscheidet ein Bewegungsangebot wahrzunehmen und damit den ersten Schritt in ein gesundes und aktives Leben setzt. #BeActive – denn Gemeinsam bewegen wir Deutschland!

Weitere Informationen unter www.beactive-deutschland.de.

Neu !! Neu!! Neu!! Neu!!

Neues Kursprogramm Herbst/Winter 2018/2019

Ab sofort können Sie sich für folgende Kurse der TG Donzdorf über die E-Mail-Adresse kurse@tg-donzdorf.de anmelden:

Kinderkurse:

BiB – Babys in Bewegung

Die Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr zu begleiten steht im BiB-Kurs im Vordergrund. Ohne Leistungsdruck, auf spielerische Weise, werden Bewegungs- und Sinnesanregungen gegeben.

Kurstermin: donnerstags

8 Treffen, 09:15 – 10:15 Uhr (Kurs 1)

8 Treffen, 10:30 – 11:30 Uhr (Kurs 2)

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Tine Striso

Gebühr: Vereinsmitglieder: 60,00 Euro

Nichtmitglieder: 75,00 Euro

Mindestteilnehmer: 6 bis max. 10

Nähere Infos zum genauen Kursbeginn usw. bei Tine Striso

Einführung in das Gerätturnen

Die Kinder werden auf das Gerätturnen vorbereitet. Sie lernen ihren Körper kennen und einschätzen. Gleichzeitig sammeln sie Erfahrung in den Bereichen Disziplin, Ehrgeiz, Fairness und Kameradschaft.

Kurstermin: freitags, ab 28.09.2018

15 Treffen, 15:00 – 16:00 Uhr

Kursort: TG Halle

Kursleitung: Raisa Eisele

Gebühr: Vereinsmitglieder: 35,00 Euro

Nichtmitglieder: 75,00 Euro

Mindestteilnehmer: 6 bis max. 10

Kurse für Erwachsene:

Aerobic – der Fitnessklassiker

Hervorragendes Fitnessstraining, spricht alle motorischen Eigenschaften an, trainiert das Herz-Kreislauf-System, fördert Beweglichkeit und Kondition

Kurstermin: dienstags, ab 02.10.2018

15 Treffen, 17:45 – 18:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Tine Striso

Gebühr: Vereinsmitglieder 55,00 Euro

Nichtmitglieder 120,00 Euro

Mindestteilnehmer: 6

Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm

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 27.09.2018

10 Treffen, 09:00 – 10:30 Uhr

Kursort: TG Halle

Kursleitung: Ancilla Link

Gebühr: Vereinsmitglieder 49,00 Euro

Nichtmitglieder 85,00 Euro

Mindestteilnehmer: 10

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen erstattungsfähig

Fit und Gesund –

Bewegen statt schonen

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 24.09.2018
12 Treffen, 19:15 – 20:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Simone Nagel

Gebühr: Vereinsmitglieder 40,00 Euro
Nichtmitglieder 68,00 Euro

Mindestteilnehmer: 6

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen erstattungsfähig

Gesundheitsgymnastik für Männer

Kräftigung des Rückens sowie Dehn- und Entspannungsübungen z.B. aus dem Yoga

Kurstermin: mittwochs, ab 26.09.2018
15 Treffen, 20:00 – 21:00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Rita Schragner

Gebühr: Vereinsmitglieder 35,00 Euro
Nichtmitglieder 75,00 Euro

Mindestteilnehmer: 5

High Intensiv Training (HIT)

Fit ohne Gerätschaften – durch hochintensives und ganzheitliches Training mit dem eigenen Körpergewicht!

Mit Übungsklassikern wie Situps, Kniebeugen und Burpees gehen wir gemeinsam in kurzen intensiven Workouts auf Zeit an unsere körperlichen Grenzen.

Trainiert wird in einer Gruppe von max. 10 Personen.

Durch Abwandlung der Übungen kann das Workout an jedes Fitness-Level individuell angepasst werden.

Kurstermin: dienstags, ab 25.09.2018
15 Treffen, 20:15 – 21:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Tom Gunzenhauser

Gebühr: Vereinsmitglieder 35,00 Euro
Nichtmitglieder 75,00 Euro

Mindestteilnehmer: 6

Dynamisches Pilates

Ganzheitliches Körpertraining, das ohne starke Belastung der Gelenke auskommt.

Ziel: Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer.

Kurstermin: donnerstags, ab 27.09.2018

15 Treffen, 18:30 – 19:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Nadine Vetter

Gebühr: Vereinsmitglieder 55,00 Euro
Nichtmitglieder 120,00 Euro

Mindestteilnehmer: 10

Tai Chi Chuan

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 27.09.2018

15 Treffen, 19:30 – 20:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum TG Halle

Kursleitung: Ulrich Karl Weber

Gebühr: Vereinsmitglieder 35,00 Euro
Nichtmitglieder 75,00 Euro

Weitere Infos zu den Kursen sind auf der Homepage der TG Donzdorf zu finden:
www.tg-donzdorf.de.

Abt. Tischtennisabteilung.

Am Freitag konnte sich in einem umkämpften internen Duell die dritte Mannschaft mit 9-4 gegen die Vierte durchsetzen. Die Punkte für die Vierte erspielten Simon Schweizer, Fabian Straubmüller, Alex Paule und Andreas Gruber. Am Samstagmittag starteten auch die Jugendmannschaften erfolgreich in die neue Saison. Die erste Jugend, verstärkt mit Alex Barth, siegte souverän mit 6-2. Das Spiel der dritten Jugend ist leider ausgefallen, da der Gegner aus Ditzenbach-Gosbach bereits am ersten Spieltag nicht angetreten ist. Am Abend gewannen dann auch die Damen ihr erstes Spiel in der Landesliga und sind somit erster Tabellenführer. Die Punkte erspielten: Oehlenberg/Schmid, Eisele/Schweizer, Schmid (2x), Schweizer (2x), Eisele (2x). Am Sonntag folgte zunächst eine deutliche 3-9-Niederlage der Achten. Lediglich Max Klaus, Reinhard Schmidt und Tobias Beck konnten ein Einzel gewinnen. Zum Abschluss des Sonntags konnte noch die Sechste mit einem 9-3 Sieg gegen Bezirksklasse Absteiger Salach ein Ausrufezeichen setzen.

Ergebnisse Damen:

Landesliga:

TG Donzdorf – SV Remshalden 8-5

Ergebnisse Herren:

Landesklasse:

TG Donzdorf III – TG Donzdorf IV 9-4

Kreisliga A:

TG Donzdorf VI – SSV Salach 9-3

Kreisliga D:

TG Donzdorf VIII – TV Altenstadt II 3-9

Ergebnisse Jugend:

Bezirksliga:

TG Donzdorf I – TSGV Hattenhofen 6-2

Kreisliga A:

TG Donzdorf III – FTSV Bad Ditzenbach-Gosbach 6-0 kampflös

Spielvorschau Wochenende:

Samstag, 22.09.2018:

16:00 Uhr, H LK TTC Notzingen-Wellingen vs. TGD III

Sonntag, 23.09.2018,:

09:30 Uhr, H KL B TGD VII vs. SPVGG Reichenbach/Täle

09:30 Uhr, H KL D TGD VIII vs. TPSG-FA Göppingen III

14:30 Uhr, H LK TGD IV vs. TTF Neuhausen/F.

Weitere Infos zu den jeweiligen Ligen und Mannschaften unter: <https://ttvwh.click-tt.de/>

Ergebnisse Vorturnier zur U18 Rangliste:

Am 16.09.2018 fand in Zell u.A. das Vorturnier zur U18 Rangliste statt. Von der TG Donzdorf nahmen 7 Spieler teil. Gespielt wurde in drei 5er und einer 6er Gruppe. Jeweils den dritten Platz in ihrer Gruppe konnten Mikail Yilmaz (2:2), Simon Herrlinger (2:2), Samuele Gonella (2:2) und Jonas Lutz (3:2) belegen. Gruppenvierter wurden Florian Schwaiger (1:3), Yannic Striso (1:3) und Tobias Lankes (2:3). Somit bleibt Alex Barth der einzige Donzdorfer Teilnehmer bei Rangliste am 07.10.2018.