



Männer-Turn-Gemeinde 1849 e.V.
Wangen im Allgäu

Der Verein auf einen Blick
bewegt alle



Sportjahr 2023/2024

Die MTG

Die MTG Wangen wurde 1849 gegründet und zählt heute mit rund 4.000 Mitgliedern zu den größten und modernsten Sportvereinen der Region.

Ob Kinder- oder Seniorensport, Wettkampf- oder Freizeitsport, Gruppen- oder Individualsport, präventiv oder rehabilitativ, Sie können sicher sein, dass Sie in der MTG Ihren Sport finden.

Seit nunmehr 19 Jahren besitzt die MTG Wangen zudem ein vereinseigenes Fitnessstudio, die MTG Sportinsel. Dort werden Ihnen neben einer eigenen Physiotherapie auch Wellness- und Fitness-Angebote auf hohem Niveau geboten. Die MTG Sportinsel stellt für den Verein mit seiner sich dort befindenden Geschäftsstelle auch ein Zuhause dar und sorgt mit einem Bistro für gesellige Stunden.

Mit der im Jahr 2011 gegründeten Kindersportschule (KiSS) hat die MTG ihr Angebot um eine professionelle und sportartunabhängige Grundausbildung für alle Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren erweitert. Früh beginnen, spät spezialisieren und ein Leben lang Spaß an Sport und Bewegung – diese Leitgedanken können Sie gemeinsam mit und in der MTG erreichen!

Ihre MTG

Leitbild

M-Modern **T**-Tolerant **G**-Gemeinschaftlich

- Unsere Mitglieder sind die wichtigsten Personen in unserem Verein.
- Wir sind ein gemeinnütziger, solidarischer und unabhängiger Sportgroßverein.
- Wir nehmen jede geäußerte Idee, Anregung und Beschwerde ernst.
- Wir sind unverzichtbarer Kooperationspartner für den Wangener Sport und die Kommune mit sozialpolitischer Verantwortung.
- Wir setzen uns ein für das ganzheitliche Wohlbefinden unserer Mitglieder und die Persönlichkeitsentwicklung unserer Kinder und Jugendlichen.
- Wir unterstützen die ehrenamtliche Führung unseres Vereins unter konstruktiver Zusammenarbeit von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern.
- Wir setzen uns täglich für die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Arbeit ein.
- Wir unterstützen die Gleichwertigkeit aller Motive Sport zu treiben, wie Freizeit-, Wettkampf- und Gesundheitssport.
- Wir fördern die Eigenverantwortung der Mitglieder für das Wohl des Vereins.

• **Kindersport** • **Gesundheitssport** • **Freizeitsport** • **Wettkampfsport** •

Unsere Sponsoren:



Daten - Events - Veranstaltungen

Inhalt

Die MTG	2
Daten-Events-Veranstaltungen3
Grußwort4
Das ist uns wichtig5
Vorstand6
Geschäftsstelle7
Kooperation48
MTG Beitrittserklärung49
Allgemeines50
Impressum51

MTG Sportinsel	8
Physioinsel10
Ernährungsberatung10
Betriebliche Gesundheitsförderung11
Bistro12
Vermietungen13

Kindersport	14
Sport KIDS14
Ferienbetreuung, -freizeiten15
KISS16
FROG19
Tanz19

Gesundheitssport	20
Reha-Sport Kinder - Orthopädie21
Reha-Sport Erwachsene - Orthopädie21
Sport f. Herz- u. Gefäßkrankungen22
Lungensport22
Sport für Diabetiker23
Sport nach Krebs23

Aktuelle Vereinsnachrichten auf:
www.facebook.com/mtgwangen



Freizeitsport	24
Er & Sie25
Faustball25
Fit & Fun26
Freizeitsport Männer26
Freizeitsport Spiele Frauen27
Freizeitsport Spiele Männer27
Gerätturnen28
Hausfrauengymnastik28
Hobbysport Frauen29
Indiaca29
Jedermannturnen30
Ju-Jutsu30
Lauftreff31
Präventionskurs31
Rhythmische Gymnastik und Tanz32
Roll- und Eissport32
Schwimmsport33
Seniorengymnastik33
Sportabzeichen34
Sport und mehr34



Wettkampfsport	35
Badminton36
Basketball36
Bogensport37
Fechten38
Judo39
Handball40
Leichtathletik43
Trampolin45
Turnschule46
Volleyball47



Ehrungsabend	10.11.2023
MTG Ball	10.02.2024
Generalversammlung	Juni 2024
Jubiläumsgarten ab	02.05.2024
	bis 12.09.2024
	jeden Donnerstag ab 17:30 Uhr
	hinter der Sportinsel
Altstadtlauf	22.06.2024
Allgäu Cup	05. - 07.07.2024
Ferienfreizeit	29.07. - 02.08.2024
	05.08. - 09.08.2024
KiSS Freizeit	02.09. - 06.09.2024
Jubiläumsgala	14.09.2024

Grußwort



Foto: Susanne Müller

Liebe Sportfreundinnen, liebe Sportfreunde,

Die MTG Wangen feiert im Jahr 2024 ihr 175-jähriges Bestehen. Das ist ein stattliches Jubiläum und verdient großen Respekt. Denn es zeigt, dass es in all den Jahren Menschen gegeben hat, die sich dem Turnen und später auch anderen Sportarten verschrieben und sich dabei in einem Verein zusammengefunden haben.

Entstanden ist die MTG Wangen aus der Bewegung demokratischer Kräfte heraus im 19. Jahrhundert. Auch in Wangen gab es Männer, die aus der Monarchie weg und in eine

neue Zeit aufbrechen wollten. Einer ihrer Fürsprecher war der Reallehrer Johannes Evangelista Jung. Gemeinsam mit Gerbermeister Johann B. Saam gründete er 1849 die Männerturngemeinde. Weil die Obrigkeit dem Turnverein politisch misstraute, konnten die Männer jahrelang nur heimlich auf einem Dachboden in der Stadt trainieren. Dann kamen Jahre, in denen Turnen als Wehrtüchtigung galt.

Frauen durften erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts Sport treiben. Von Spaß war dabei übrigens selten die Rede. Es ging allzu oft darum, die Menschen fit zu halten für kriegerische Ereignisse.

Zum Glück haben sich die Zeiten gewandelt. Sport soll nicht nur Spaß machen, Sport soll den Menschen ihre Fitness und Lebensfreude bis ins Alter erhalten. Und natürlich sollen talentierte Sportlerinnen und Sportler zu Bestleistungen geführt werden. Die MTG leistet in all diesen Bereichen sehr wertvolle Arbeit.

Die MTG war und ist für die Stadt Wangen ein wichtiger Partner. 1926 baute sie die Turnhalle am Festplatz. In den 1970er Jahre erstellte die Stadt die Argensporthalle und erwarb von der MTG die Turnhalle. Sie wurde zur Stadthalle umgebaut. Vor rund 20 Jahren baute die Stadt Wangen gemeinsam mit der MTG die Lothar-Weiß-Halle und die MTG Sportinsel – ein Projekt, das den Verein und seine Mitglieder viel Energie

und Geld kostete, letztlich aber einen großen Anteil an der erfolgreichen Entwicklung des Vereins mit eigenen Sporträumen hatte.

Die vergangenen Jahre waren teilweise schwierig durch Pandemie und Bauarbeiten rund um das Sportzentrum auf der Argensinsel. Herzlichen Dank allen Verantwortlichen und allen Sportlerinnen und Sportlern für das Aushalten der Behinderungen.

Jetzt, im kommenden Jubiläumsjahr der MTG, feiert die Stadt Wangen mit der Landesgartenschau 2024 ein Großereignis, wie es bisher noch nicht da war. Ich würde mich sehr freuen, wenn der Verein sich mit möglichst vielen Mitgliedern im Programm zeigen würde. Direkt am Sportpark gelegen, kann die MTG hoffentlich auch für ihre Zukunft einen großen Nutzen aus den neuen sportlichen Möglichkeiten des Geländes ziehen.

Allen Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich viel Freude an der Bewegung und Erfolg beim Training!

Herzlich
Ihr Michael Lang
Oberbürgermeister

Das ist uns wichtig

Kinder- und Jugendschutz

Modul 1: Ehrenkodex

Alle Mitarbeiter, die mit der Betreuung von Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren im Sport tätig sind, unterzeichnen einen Ehrenkodex zum Schutz der Kinder und Jugendlichen. Hierzu zählen ehrenamtliche (bei der MTG-Geschäftsstelle gelistet aufgrund von Abrechnung) sowie neben- oder hauptberufliche Mitarbeiter.

Modul 2: Führungszeugnis

Laut § 72a SGB VIII sollen Sportvereine eigenständig festlegen, wann für ehren- und nebenamtliche MitarbeiterInnen in der Kinder- und Jugendhilfe Einsicht in das erweiterte Führungszeugnis erforderlich ist.

Von allen Mitarbeitern der MTG Wangen, welche hauptberuflich, freiberuflich oder im Rahmen eines Minijobs mit Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren arbeiten, muss ein erweitertes Führungszeugnis zur Einsicht vorgelegt werden und alle fünf Jahre erneuert werden. Alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die in Situationen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, an die aufgrund von Dauer, Intensität und Art ihres Kontaktes besondere Anforderungen gestellt werden, müssen ebenfalls ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen. Dies betrifft alle Bereiche des Kinder- und Jugendsports sowie des Freizeitprogramms der MTG Wangen.

Modul 3: Regelmäßige Kommunikation & Fortbildungen

Um die Handlungskompetenzen bei allen MitarbeiterInnen des Kinder- und Jugendsports der MTG Wangen zu stärken, finden regelmäßige Sensibilisierungsmaßnahmen und Informationsveranstaltungen zum Thema Kinder- und Jugendschutz mit qualifizierten Referenten statt. Zu den Veranstaltungen werden Eltern, MitarbeiterInnen, ÜbungsleiterInnen und Vereinsmitglieder eingeladen. Die angebotenen Veranstaltungen sind für alle haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen aus dem Kinder- und Jugendbereich verpflichtend und stellen eine Grundvoraussetzung zur Ausbezahlung der Übungsleiterpauschale dar. Bei Trainingslagern und Reisen zu Turnieren mit Übernachtungssituationen erhalten alle TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und BetreuerInnen eine Broschüre, welche auf geeignete Präventionsmaßnahmen des Kinder- und Jugendschutzes hinweist und für diese Thematik sensibilisiert.

Modul 4: Vorgangs- und Ablaufverhalten

Wie verhalten sich ehrenamtlich, neben- und hauptberuflich tätige Betreuungspersonen, Trainer/in, Betroffene, wenn ein Vorfall/Verdacht an sie herangetragen wird oder sie selbst davon betroffen sind?

Der Schutz des Kindes/Jugendlichen/betroffener Person steht bei der MTG Wangen immer an erster Stelle! Daher gelten folgende Leitsätze:

- Wir bewahren Ruhe.
- Verdächtige Personen werden von uns nicht mit dem Verdacht konfrontiert.
- Wir geben keine Informationen an Dritte weiter.

Der Vorfall wird an unseren Kinderschutzbeauftragten aus dem Verein weitergegeben. Er gibt Ratschläge für das weitere Vorgehen und bezieht bei Bedarf den Vorstand für Kinder- und Jugendsport mit ein.

Nach Rücksprache mit dem betroffenen Kind oder Jugendlichen werden die Erziehungsberechtigten verständigt, sofern kein familiärer Verdacht bzw. Vorfall besteht. Wir führen keine eigenständigen Ermittlungen durch. Alle Beobachtungen und Gespräche, die den Verdacht betreffen, werden von uns sorgfältig und neutral dokumentiert.

Was tun, wenn sich der Verdacht bestätigt?

Zum Schutze des/der Betroffenen sollte die unter Verdacht stehende Person nicht unmittelbar zur Rede gestellt werden. Das Opfer und der/die Täter/in werden umgehend getrennt, so dass es zu keinen weiteren Gewaltausübungen kommen kann. Der/die Täter/in sollte nach Rücksprache mit dem Vorstand von seiner Vereinstätigkeit sofort freigestellt werden.

Der Kinderschutzbeauftragte zieht nach Rücksprache mit dem Vorstand Fachleute (z.B. Kinder- und Jugendpsychologen) bzw. Ämter (z.B. Jugendamt) zu Rate, die die MTG Wangen über weitere Verfahrensmöglichkeiten beraten können und gemeinsam wird das Für und Wider einer Anzeige abgewogen. Für die Vertrauensperson bzw. Kinderschutzbeauftragten besteht keine Anzeigepflicht gegenüber Strafverfolgungsbehörden (wie z.B. Polizei oder Staatsanwaltschaft), jedoch eine Handlungsverpflichtung gegenüber dem Kind bzw. Jugendlichen oder Betroffenen. Die Vertrauensperson bzw. der Kinderschutzbeauftragte bietet dem betroffenen Kind bzw. Jugendlichen die Herstellung eines Kontakts zu einer Fach- und Beratungsstelle an.

Alle Beteiligten dokumentieren alle Beobachtungen und Gespräche, die mit beteiligten Akteuren geführt wurden, so detailliert wie möglich.

Modul 5 Vertrauensperson/Kinderschutzbeauftragter



Dennis Mihaljevic ist Schutzbeauftragter der MTG Wangen. Er wird allen Vereinsmitgliedern als verlässlicher Ansprechpartner bei Problemen zur Verfügung stehen und betroffene Personen oder Beobachter können mit ihm in Erstkontakt treten. Er kann ggf. Kontakt zu professionellen Beratungsstellen herstellen und den weiteren Prozess begleiten.

dennis.mihaljevic@mtg-wangen.de, Tel.: 07522 2412

Vorstand / Geschäftsstelle

Der Vorstand



Eva Welte
Vorstandssprecherin



Sandra Jaeschke



Achim Luge



Ulrike Müller



**Andreas
Schröder-Quist**



Daniel Stärz



Isabel Stelzer



Mark Vochezer

Ansprechpartner

Kontakt: info@mtg-wangen.de • Tel.: 07522 2412



Tobias Müller
Geschäftsführer



Claudia Frühauf
Verwaltung Hauptverein



Sabine Braunmiller
Leitung Geschäftsstelle
Turgau, Mitarbeiterin
der Verwaltung



Dennis Mihaljevic
Kindersportschule KiSS
Leitung Kindersport

MTG Sportinsel



Sylvia Dengler
Sportliche Leitung



Ulla Fischer
Verwaltung



Ulrike Dufner
Buchhaltung



Kai Herrmann
Flächenleitung
Marketing / Sponsoring



Eva Zettler
Betriebliche Gesundheitsförderung



Franziska Weiland
BA-Studentin



Jannik Späth
BA-Student



Katharina Kracklauer
BA-Studentin



Tamara Wrzesinski
BA-Studentin



Valentin Volkwein
BA-Student



Fitness- und Cardiotraining

Unser Fitness- und Cardioreich, ausgestattet mit modernen computergestützten Geräten von Technogym, finden Sie im oberen Stock. Der Bereich erstreckt sich über eine ca. 400 qm große, moderne und offene Fläche. Im Sommer 2022 wurden im Cardioreich die gesamten Ausdauergeräte ausgetauscht und mit neuen Geräten erweitert.

Fast während der gesamten Öffnungszeiten steht Ihnen für die Trainingsbetreuung ein ausgebildeter Trainer zur Verfügung, auch am Wochenende. Sollten Sie orthopädische Beschwerden haben, so betreut Sie ein Physiotherapeut bei uns.

Falls Sie Interesse an unserer Einrichtung haben, so können Sie gerne einmalig ein kostenloses Probetraining bei uns machen. Ein Trainer nimmt sich dann eine Stunde für Sie Zeit. Hierzu ist eine Terminvereinbarung (07522 2412) notwendig.



FIVE

Neben der Kraft und der Ausdauer gehört auch die Beweglichkeit zu einem ganzheitlichen Fitness- und Gesundheitstraining. Durch das Muskel-längentraining mit den Five Geräten können Sie in der MTG Sportinsel Bewegungseinschränkungen minimieren und die zu Verkürzung neigende Muskulatur wieder auf seine ursprüngliche Länge bringen. Durch Verspannungen und Verklebungen von Muskeln und Faszien ausgelöste Schmerzen und Beschwerden können durch das Five Training gelindert und reduziert werden. Mit Rückwärtsbewegungen arbeitet Five der gebeugten Alltagshaltung entgegen und richtet den Menschen wieder auf. Die Muskel- und Faszienketten werden gedehnt, die Spannung reduziert und die Mobilität und Beweglichkeit einzelner Strukturen wieder hergestellt.



Fitness- und Gesundheitskurse

Wir bieten unseren Mitgliedern ein abwechslungsreiches Kursprogramm an.

Von Indoor Cycling über Bauch-Beine-Po bis hin zu gezielten Rückenkursen oder Yoga ist für jeden etwas dabei!

Der umfangreichere Winterkursplan ist von Oktober bis Ende April gültig, von Mai bis Ende September gibt es einen Sommerkursplan. Kommt vorbei und probiert es aus!

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung nötig. Diese ist über die App MyWellness möglich und immer am Vortag ab 12 Uhr freigeschaltet.



MTG Sportinsel

Wellness & Sauna

Entspannung und Erholung sollen in der MTG Sportinsel nicht zu kurz kommen. So können Sie nach dem Training oder unabhängig vom Training unseren Saunabereich nutzen.

Erleben Sie eine Oase der Ruhe für Ihre Seele in unserer Saunalandschaft. Hier finden Sie alles, was zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt: Sauna, Fußbecken, Liegeraum, gemütliche Sitzcke, eine Sonnenterrasse und Lesecke.

Sollte es noch ein bisschen mehr sein, so gönnen Sie sich bei unserem qualifizierten Physiotherapie-Team nach vorangegangener Terminvereinbarung eine entspannende medizinische Wellnessmassage.

Denn bei uns ist jeder Besuch ein kleiner Erholungsurlaub...



Kinderbetreuung

Jeden Montag- und Donnerstagsvormittag bieten wir von 8:45 – 11:30 Uhr eine Betreuung Ihrer Babys und Kinder an. In dieser Zeit können Sie gerne Ihre Kleinsten bei unserem Fachpersonal im oberen Gymnastikraum vorbeibringen. Während die Kleinen spielen, können die Mütter währenddessen unser vielfältiges Angebot auf der Trainingsfläche, im Kursbereich oder in der Physiotherapie nutzen.



Sonderevents

Die MTG Sportinsel veranstaltet für ihre Mitglieder eine Reihe von Sonderevents. Dazu gehören unter anderem Spin-Marathons, das Sommerspiel, ein Sommergrillfest, das Winteropening und viele mehr. Auch bieten wir im Sommer ein Outdoor-Programm an. Dieses beinhaltet zum Beispiel Mountainbike- und Rennradausfahrten in unterschiedlichen Leistungsgruppen, um den Mitgliedern zu dem bereits bestehenden Programm noch mehr Abwechslung anzubieten. Zudem soll der Vereinsgedanke dadurch gestärkt werden.



Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag	06:00 - 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	08.30 - 22:00 Uhr
Samstag / Sonntag (Sept. - April)	08:00 - 18:00 Uhr
Samstag / Sonntag (Mai - August)	08:00 - 14:00 Uhr
Feiertag	08:00 - 14:00 Uhr

MTG Sportinsel

Physioinsel



Tobias Bartsch
Leitung Physiotherapie
tobias.bartsch@mtg-wangen.de



Wolfgang Wetzel
Physiotherapeut



Martin Ortmann
Physiotherapeut

PHYSIO INSEL

Folgende physiotherapeutische Leistungen bieten wir Ihnen an:

- KG ZNS Bobath*
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Fango
- Kinesiotape
- Eisbehandlungen
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuß-Massage

*Krankengymnastik Zentrales Nervensystem nach Bobath

Neben diesen Leistungen bieten wir auch Wellnessangebote in der MTG Sportinsel an. So können Sie bei uns Ihren persönlichen Kurzurlaub im Herzen Wangens buchen. Eine Massage bei uns ist etwas Besonderes, denn wir wollen nur eines: Dass Sie sich auf jeden Fall besser fühlen.

Kopf-Nacken-Spezial

ca. 45 min - 45,00 €

Relaxbehandlung

ca. 60 min (ca. 40 min Behandlung + 20 min Fango) - 50,00 €

Wirbelsäulentherapie nach „Dorn“

ca. 40 min - 40,00 €

Sportmassage

ca. 30 min - 35,00 €

Kurzurlaub

ca. 30 min Behandlung
+ Saunatageskarte 40,00 €

Terminvereinbarung

Tel.: 07522 2412
tobias.bartsch@mtg-wangen.de

Ernährungsberatung



Veronika Negro-Dillmann
info@mtg-wangen.de

Die MTG Sportinsel bietet für Mitglieder und externe Interessenten Einzelernährungsberatung und Gruppenseminare an.

Wir beraten Sie bei gesundheitlichen Problemen und zur Vorbeugung von Zivilisationserkrankungen, ebenso bei Ihrem Wunsch, gesund abzunehmen.

Einzelberatung:

50,00 € (Mitglieder)

60,00 € (Externe)

MTG Sportinsel

Qualitätssicherung

Für Ihr Training in der MTG Sportinsel steht Ihnen ein sehr gut ausgebildetes Trainerteam zur Verfügung. Wir stellen uns individuell auf Ihre jeweiligen Wünsche und Ziele ein, um Ihr Training so effektiv wie nur möglich gestalten zu können. Dies gilt für die Trainingsfläche, das Kurssystem sowie die Physiotherapie. Das Firmenkursprogramm „FitMix-Kraft“ ist durch die Zentrale Prüfstelle zertifiziert. Somit bieten wir Training auf höchstem Niveau.

Auf diesen Lorbeeren ruhen wir uns nicht aus, sondern bilden uns kontinuierlich weiter und halten für Sie unsere Augen und Ohren nach den neuesten Trends offen, die integriert werden können.



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Betriebliche Gesundheitsförderung



Eva Zettler

eva.zettler@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

In der Gesundheitsförderung geht es in erster Linie darum, individuelle Ressourcen zur Erhaltung der Gesundheit auf- und auszubauen. Theoretisches und praktisches Wissen soll vermittelt werden, um MitarbeiterInnen zu befähigen, sich langfristig und dauerhaft selbst um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Mit uns als Partner stellen Sie Ihre Gesundheitsförderung auf professionelle Beine. Wir sind Experten für Bewegung, Entspannung und Ernährung und geben unser Wissen gerne an Sie und Ihre MitarbeiterInnen weiter.



Unser Angebot:

Bewegungsangebote:

Gerätetraining: Individuelles Angebot für das Training an Kraftgeräten

Gruppenfitness:

- Rückenfitness
- Coretraining
- Indoor Cycling
- Power Pump
- Functional Fitness
- Yoga
- Pilates
- Entspannungskurse
- Individuell zusammengestellte Kursblöcke

Gesundheitsvorträge/Beratungen für MitarbeiterInnen/Auszubildende:

- Rumpf & Rücken, Ergonomie am Arbeitsplatz
- Herz-Kreislauf
- Ernährung
- Stress & Entspannung
- Gesundheit allgemein
- Beweglichkeit
- Suchtmittelkonsum
- Schichtarbeit
- Work-Life-Balance

Vorteile:

Unsere Gruppenfitness Angebote für Firmen sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Das bedeutet, dass sie den Kriterien des § 20 SGB V entsprechen und somit von Krankenkassen unterstützt und bezuschusst werden. Außerdem ist dadurch gewährleistet, dass sie

MTG Sportinsel

einen qualitativ hohen Standard aufweisen, wodurch Sie für den Arbeitgeber nach § 3 Nr. 34 EStG steuerfrei sind. Dieser Paragraph besagt, dass ein Arbeitgeber bis zu 600€ pro Mitarbeiter pro Jahr zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn zur Verminderung von Krankheitsrisiken und zur Förderung der Gesundheit erbringen kann. Auch Gesundheitsseminare und Vorträge fallen unter § 3 Nr. 34 EStG, da sie dem Handlungsfeld „Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil“ zuzuordnen sind.



Bei weiteren Fragen dürfen Sie sich sehr gerne direkt an uns wenden. Wir stehen Ihnen für sämtliche Fragen und Anliegen zum Thema betrieblicher Gesundheitsförderung zur Verfügung. Nach einer Bedarfsanalyse erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Bewegungskonzept oder ein individuelles Gesundheitsseminar und lassen Ihnen ein konkretes Angebot zukommen.

Bistro



Andrea Mayer
Serviceleitung
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Für einen gemütlichen und geselligen Abschluss ist in unserer MTG Sportinsel auch gesorgt: An unserer Theke, an verschiedenen Sitzmöglichkeiten oder auf den Loungemöbeln auf der teilüberdachten Terrasse können Sie sich nach Ihrem Training belohnen. Ein vielfältiges Getränke-sortiment und eine Auswahl an regionalen, saisonalen Speisen sorgen dafür, dass für jeden unserer Gäste etwas Geeignetes dabei ist.



Aber nicht nur für die Besucher der MTG Sportinsel steht unser Bistro-

bereich zur Verfügung, unser Sportinsel-Team heißt jeden Besucher herzlich willkommen.

Medienraum mit Sonnenterrasse

Der Medienraum mitsamt ruhiger Sonnenterrasse wird nicht nur für Sportinsel-Events genutzt, sondern kann auch von MTG Mitgliedern, Externen oder Firmen gemietet werden.



MTG Vermietungen

Vermietungen



Ulla Fischer

Verwaltung Sportinsel
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412



Vermietung

Unser Medienraum hat eine Größe von ca. 40 qm und ist mit Tischen und Stühlen sowie Flipchart, Stellwänden, Stereoanlage, LAN-Anschluss, WLAN und HD-Beamer ausgestattet.



MTG Mitglieder und Externe können den Medienraum für Seminare, Veranstaltungen oder Feiern mieten. Je nach Veranstaltung und Bestuhlung finden 25 bis 30 Personen Platz. Der Raum kann Montag bis Donnerstag ab 17:30 Uhr, Freitag ab 14:00 Uhr und an den Wochen-

enden zu unseren Öffnungszeiten angemietet werden. Alle anderen Wunschtermine auf Anfrage. Wir erfüllen nahezu alle Ihre Veranstaltungswünsche und freuen uns, Ihnen ein individuelles Angebot erstellen zu dürfen.

Formulare unter
www.mtg-sportinsel.de



Gymnastikräume

Die MTG Sportinsel hat zwei freundliche, moderne Gymnastikräume, die für Sportstunden gemietet werden können. Der kleinere Raum hat 80 qm, der größere 125 qm. Beide Räume verfügen über eine bzw. zwei Spiegelwände, diverse Kleingeräte, Matten, Musikanlage und vieles mehr. Seit Sommer 2021 verfügen die Kursräume über eine UV-C Filteranlage.

Zu näheren Informationen und Terminanfragen wenden Sie sich bitte an info@mtg-wangen.de.

MTG-Bus

Zu günstigen Konditionen haben sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder die Möglichkeit, unseren MTG-Bus zu mieten. Gerne geben Ihnen die Mitarbeiter der Geschäftsstelle detaillierte Informationen.

Kindersport

Sport KIDS - Der vielfältigste Vereinssport für Kinder



Dennis Mihaljevic
 Ansprechpartner
 kindersport@mtg-wangen.de
 Tel.: 07522 2412

Die MTG Wangen bietet in ihren Abteilungen das wahrscheinlich vielfältigste Kindersportangebot in der Region.

Wir haben uns dazu entschlossen, unser Angebot neu zu strukturieren und den Schwerpunkt auf ein sportartunspezifisches Kindersporttraining zu legen. Wissenschaftlich vielfach belegt ist, dass es für Kinder im Alter von unter 8 Jahren wichtig ist, die sportmotorischen Grundfähigkeiten zu schulen und das ganze Jahr über zu fördern.

Innerhalb dieses Programms bieten wir den Kindern eine sportliche Grundlagenausbildung, um späteren Einseitigkeiten und muskulären Dysbalancen vorzubeugen. Mit einer solchen Ausbildung steigern wir schon in jungen Jahren nachhaltig die körperliche Gesundheit und durch eine breite Sportausbildung wird die motorische Entwicklung der Kinder optimal gefördert. Mit unseren qua-

lifizierten Übungsleitern bieten wir ihnen so Vereinssport auf höchstem Niveau.

Wie Sie dem beiliegenden Sport KIDS Programm entnehmen können, liegt der Schwerpunkt auf dem Mittwochstraining in der Ebnehalle. An diesem Nachmittag haben alle Kinder zeitgleich die Möglichkeit, an unserem Programm teilzunehmen. Für Familien soll dies auch ein logistischer Vorteil sein, da somit Geschwisterkinder am selben Tag und zur selben Uhrzeit am Kindersport teilnehmen können.

Weiter ist es möglich, mit der Vereinsmitgliedschaft an einem zweiten Tag den MTG Kindersport zu besuchen. Hier können die Kinder ein sportartspezifisches Training wie Handball, Turnen oder Leichtathletik besuchen. Die Kombination aus spezifischem und unspezifischem Sport an zwei Tagen in der Woche ist in diesem Alter die optimale Basis für eine gesunde und sportliche Jugend.

Unterstützt die MTG-Sport KIDS



Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag
			15:00 - 16:00 Ebnehalle Sport KIDS 4 - 8 Jahre	14:30 - 16:00 Berger-Höhe-Halle Leichtathletik KIDS 5 - 7 Jahre
	17:00 - 18:00 Ebnehalle Handball KIDS Jg. 2014	16:00 - 17:00 Ebnehalle Eltern und KIDS Stufe 1 2 - 4 Jahre	16:00 - 17:00 Ebnehalle Sport KIDS 4 - 8 Jahre	
17:00 - 18:30 Ebnehalle Turn KIDS Turnschule Zusatzbeitrag ab 4 Jahren	17:00 - 18:00 Ebnehalle Handball KIDS Jg. 2015			17:00 - 18:30 Ebnehalle Turn KIDS Turnschule Zusatzbeitrag ab 4 Jahren
	17:00 - 18:00 Ebnehalle Handball KIDS Jgg. 2016/2017			

Kindersport

Ferienprogramm

Ganztagesbetreuung in den Ferien

Spiel, Sport und Spaß in der Halle und im Freien für Mädchen und Jungs im Alter von 6 bis 11 Jahren. Es können einzelne Tage gebucht werden. Mittagessen, Snacks und Getränke sind im Preis enthalten.

Wann:

Von 9:00 bis 16:00 Uhr
(auf Anfrage
auch ab 8:00 Uhr möglich)
Kosten/Tag:
25 € (MTG-Mitglieder);
30 € (Nicht-MTG-Mitglieder)

Ferienfreizeit

Unter der kundigen Leitung von Markus Hahnel und seinem Betreuungsteam erfahren die Kinder ein reichhaltiges Programm, bestehend aus Spiel, Sport, Baden, Basteln, Besichtigungen, Ausflügen und vielem mehr.

Wann:

1. Woche:
29.07.2024 – 02.08.2024
2. Woche:
05.08.2024 – 09.08.2024
jeweils von 8:30 bis 17:30 Uhr
Kosten pro Kind: 75 €

KiSS Ferien-Freizeit

Eine Woche lang spielen, basteln und turnen in der Halle, interessante Ausflüge erleben, bewegen im Freien, Inline-Skating, neue Sportarten kennenlernen und vieles mehr.

Wann:

02.09.2024 – 06.09.2024,
jeweils von 8:00 bis 16:00 Uhr
Kosten:
KiSS-Mitglieder: 100 €
MTG-Mitglieder: 120 €
Externe Kinder: 130 €

Anmeldung über: www.mtg-wangen.de/ferienfreizeiten



KinderSportSchule



Dennis Mihaljevic

Leitung Kindersportschule
dennis.mihaljevic@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Die KiSS zeichnet sich durch ihr qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot aus. Ein monatlicher Grundbeitrag bietet den Kindern die Möglichkeit, in kleinen Gruppen bestehend aus maximal 15 Kindern unter der Leitung von qualifizierten Trainern und einem Helfer Sport zu treiben. Die Kinder werden hier individuell und sportartenspezifisch gefördert.

Die Inhalte der Kindersportschule gestalten sich nach einem modernen und speziell auf die KiSS zugeschnittenen Rahmenlehrplan, welcher von sieben Fachverbänden in Zusammenarbeit entwickelt wurde. Dieses Konzept bewährt sich seit 30 Jahren. Die MTG-Kindersportschule ist zertifiziert um dauerhaft ein qualitativ hochwertiges Programm zu gewährleisten.

- Steht für ein qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot
- Bietet die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden, motorischen Grundausbildung
- Unter dem Motto „früh beginnen, zur richtigen Zeit spezialisieren“
- Fördert eine ganzheitliche und gesundheitliche, körperliche Ausbildung
- Geht dem natürlichen Bewegungsdrang, ohne Leistungsgedanken und mit viel Freude am Sport und an der Bewegung nach
- Fördert Selbstbewusstsein und Selbsteinschätzung sowie die soziale Handlungsfähigkeit in der Gruppe



Unterstützt durch die



Schnupper-
termine nach
telefonischer
Absprache
möglich



KinderSportSchule

KiSS Mini

Unser Angebot an Ihr Kind sieht wie folgt aus:

- In Begleitung einer Bezugsperson werden abwechslungsreiche Bewegungserfahrungen gesammelt
- Motorische, kognitive, konditionelle und koordinative Fähigkeiten werden entwickelt und unterstützt
- Erste emotionale & soziale Gruppenerfahrungen
- Qualifizierte hauptamtliche Sportfachkräfte
- Kleine Gruppen von maximal 15 Kindern
- Altersgerechte Gruppen für Kinder von 1,5 - 4 Jahren



KiSS Classic

Unser Angebot an Ihr Kind sieht wie folgt aus:

- Aufeinander aufbauende Alters- und Ausbildungsstufen zu kindgerechten Trainingszeiten in der Turnhalle
- Kleine Gruppen mit maximal 15 Kindern
- Qualifizierte hauptamtliche Sportfachkräfte
- Motorische Grundausbildung für Kinder von 4 - 11 Jahren
- Gezielte Förderung der Stärken des Kindes und Abbau von Defiziten
- Erlernen aller Sportarten ohne Leistungsdruck und Wettkampforientierung



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				MINI 09:30 - 10:30 Uhr GS Deuchelried 1,5 - 4 Jahre Chiara
MINI 15:30 - 16:30 Uhr Berger-Höhe-Halle 1,5 - 4 Jahre Chiara	CLASSIC 15:30 - 16:30 Uhr Berger-Höhe-Halle Idefix, 4 - 5 Jahre Eva	MINI 15:00 - 16:00 Uhr Ebnehalle 1,5 - 4 Jahre Jannik	CLASSIC 15:00 - 16:00 Uhr Waldorfhalle Idefix, 4 - 5 Jahre Katharina	
CLASSIC 16:30 - 17:30 Uhr Berger-Höhe-Halle Idefix, 4 - 5 Jahre Dennis	CLASSIC 17:00 - 18:00 Uhr Lothar-Weiß-Halle Obelix/Miraculix, 8 - 11 Jahre Eva		CLASSIC 15:00 - 16:00 Uhr Waldorfhalle Asterix, 6 - 7 Jahre Dennis	
CLASSIC 17:30 - 18:30 Uhr Berger-Höhe-Halle Asterix, 6 - 7 Jahre Dennis	CLASSIC 17:00 - 18:00 Uhr Lothar-Weiß-Halle Asterix, 6 - 7 Jahre Petra		CLASSIC 16:30 - 17:30 Uhr Berger-Höhe-Halle Obelix/Miraculix 8 - 11 Jahre Dennis	

KinderSportSchule

KISS WUNDERTÜTE

- Förderung der gesamten Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung
- Kleine Gruppen von maximal 7 Kindern
- Altersgerechte Gruppen für Kinder von 4-6 Jahren
- Sportfachkräfte mit psychomotorischer Ausbildung
- Durch Spiel und Spaß, persönliche Möglichkeiten entdecken, an Aufgaben wachsen, den Moment genießen
- Eintauchen in eine faszinierende Welt voller Kreativität mit Hilfe von verschiedenen Materialien
- Durch Sinnes- und Körpererfahrungen Handlungskompetenzen erlangen und das Selbstbewusstsein stärken



KISS SCHWIMMEN

- Kursangebot für Kinder ab 6 Jahren
- maximal 10 Kinder
- Schwimmen im Blockunterricht und in Kleingruppen
- Wassergewöhnung, Ängste überwinden, mit dem Wasser in Kontakt treten und erste Grundfähigkeiten erlernen
- Einen sicheren Umgang mit dem Wasser schulen
- Erlerntes vertiefen und festigen, um nach und nach ohne Hilfsmittel im Wasser zurecht zu kommen
- KiSS Kinder haben Vorrang



KISS FERIENFREIZEIT

- In der letzten Sommerferienwoche
- Maximal 45 Kinder
- Ganztagesbetreuung der Kinder
- Für alle MTG Kinder, KiSS Kinder haben Vorrang
- Anmeldung ab Ende Mai möglich
- Eine Woche lang spielen, basteln und turnen in der Halle, interessante Ausflüge erleben, bewegen im Freien, Inline-Skating, neue Sportarten kennenlernen und vieles mehr



Kindersport

FROG - Freizeit ohne Grenzen



Dennis Mihaljevic
dennis.mihaljevic@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Hier ist Vielseitigkeit gefragt

Viele Kinder im Alter zwischen 9 und 14 Jahren wissen nach dem Kindersport oder der KiSS nicht, welche Sportart sie gerne betreiben möchten oder worauf sie Lust haben.

Frog ist der Freizeitsport für Kinder und Jugendliche.

Die Stundeninhalte sind mit verschiedenen Sportarten gefüllt. Sämtliche Ballsportarten, Rückschlagspiele, Fangspiele, turnerische Elemente sowie kleine Spiele stehen auf dem Programm. Die Kinder dürfen über die Inhalte selbst mitentscheiden.



Wir treffen uns
Berger-Höhe-Halle
9 - 14 Jahre
Donnerstag 17:30 - 18:30 Uhr



Tanz



Katharina Kracklauer
katharina.kracklauer@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Spaß und Bewegung ohne Ende

Du hast Spaß am Tanzen und möchtest deine Leidenschaft vertiefen?

Bei der Tanzgruppe der MTG steht der Spaß am Sport und an der Bewegung im Vordergrund. Wir studieren Choreos zusammen ein und vertiefen zusätzlich tänzerische Grundlagen. Tanzen fördert neben den körperlichen auch die geistigen und sozialen Kompetenzen.

Wir werden Freestyle, HipHop, Späßtänze und vieles mehr angehen. Ziel wäre es, die erlernten Choreographien bei Veranstaltungen aufzuführen.

Mädels und Jungs sind herzlich willkommen.

Wir treffen uns
Lothar-Weiß-Halle
9 - 15 Jahre
Dienstag 18:15 - 19:15 Uhr



Bilder: Freepik.com



Gesundheitssport

Gesundheitskurse



Petra Kloos

Leitung Rehasport
petra.kloos@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Die Gesundheitskurse Koronar-sport, Diabetikersport, Lungensport, Sport nach Krebs und Reha-Sport für Kinder und Erwachsene (Orthopädie) sind vom WBRS zertifiziert und können mit einer ärztlichen Verordnung mit der Krankenkasse abgerechnet werden.



Württembergischer
Behinderten- und
Rehabilitationssportverband e.V.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Die Verordnung und Beantragung erfolgt durch den Arzt mit dem Formular 56. Die Kosten werden zu 100% von den Krankenkassen übernommen. In der Regel werden 50 Sporteinheiten innerhalb von 18 Monaten verschrieben.

Für Maßnahmen direkt nach einer Kur erfolgt die Verordnung durch den Kurarzt.

Long Covid- und Osteoporose-kurse auf Anfrage



Kai Herrmann
Übungsleiter

Freigabe 09.09.2022

Antrag auf Kostenübernahme 56

für Rehabilitationssport

für Funktionstraining

Rehabilitationssport/Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining Diagnoseschlüssel ICD-10-GM

verordnungrelevante Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen für die verordnungsrelevante(n) Beeinträchtigung(en) der Aktivität(en) und Teilhabe

Ziel des Rehabilitationssports/Funktionstrainings

erhöhter Teilhabebedarf für schwerstbehinderte Menschen (z. B. Blindheit, Doppelamputation oder Hirnverletzung)

Empfohlene Rehabilitationssportart

Gymnastik (auch im Wasser) Schwimmen Ausdauer- und Kraftausdauerübungen

Bewegungsspiele Sonstige _____

Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich

Empfohlene Funktionstrainingsarten

Trockengymnastik

Wassergymnastik

Rehabilitationssport ist notwendig für **Funktionstraining ist notwendig für**

Verbindliches Muster

Sprechzeiten zum Rehabilitationssport

MTG Sportinsel

Montag 16:30 - 18:00
Dienstag 10:00 - 12:00

Gesundheitssport

Reha-Sport für Kinder - Orthopädie



Die MTG bietet Reha-Sport Orthopädie für Kinder zwischen 6 und 14 Jahren (Jugendliche auf Anfrage) mit folgenden Beschwerdebildern an:

- Haltungsschwächen und -schäden
- Haltungsfehler aufgrund von Übergewicht
- Rücken- und Gelenkprobleme
- Koordinationsschwäche
- Wahrnehmungsstörung
- Verlust der „Motorischen Fähigkeiten“

Durch die Teilnahme am Kurs verbessern die Kinder ihre Beweglichkeit, Kraft, Kondition und Koordination. Ein weiteres Ziel ist es mit Funktionstraining der Gelenke das gesamte Bewegungsausmaß wiederherzustellen. Außerdem wird das Selbstbewusstsein gestärkt, Spaß und ein soziales Miteinander gefördert.

Übungszeiten

MTG Sportinsel

Montag bis Freitag

Termin nach Anamnesegespräch.

Reha-Sport für Erwachsene - Orthopädie



Für Erwachsene mit orthopädischen Problemen werden Kurse mit folgenden Schwerpunkten angeboten:

- Rücken / WS / HWS / BWS / LWS
- Schulter
- Hüfte
- Knie
- Beine / Füße

Damit Sie mit neuem Schwung und frischem Elan das Leben wieder genießen können!

Übungszeiten

MTG Sportinsel

Montag bis Freitag

Termin nach Anamnesegespräch.

Gesundheitssport

Sport für Herz- und Gefäßerkrankungen



Anton Eller
Abteilungsleiter
anton.eller@gmx.de



Ansprechpartnerin
Petra Kloos
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Gerade für Gefäßkranke lautet die Devise: regelmäßig, aber mäßig. Mehrmals in der Woche leicht zu trainieren ist sinnvoller, als einmal in der Woche über die Belastungsgrenze hinaus zu gehen. Übertriebener Ehrgeiz ist prinzipiell unangebracht, dieser steigert nämlich den Blutdruck und vermindert durch Pressatmung den Blutrückfluss zum Herzen.

Herzsport soll nach einem Herzinfarkt vor allem die Leistungsfähigkeiten des Herzens stabilisieren und verbessern. Auch wenn man nur einmal in der Woche Sport treibt, steigt die körperliche Belastbarkeit merklich. Der Körper lernt, auch mit einem geringeren Sauerstoffangebot körperliche Leistung zu brin-

gen. Es werden durch den Herzsport die Risikofaktoren reduziert: Der Blutzucker sinkt, die Fettpolster schmelzen und Stress wird leichter abgebaut.

Regelmäßige körperliche Bewegung verringert das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt, zusätzlich werden Koordination, Gelenkigkeit und Motorik verbessert. Die Gruppe ist eine gute Motivationshilfe bei der Umstellung auf eine gesundheitsbewusste Lebensweise.

Übungszeiten

Praßberghalle

Mittwoch 19:00 - 20:30

Berger-Höhe Halle

Donnerstag 19:00 - 20:30

Lungensport



Stefanie Schneider

Ansprechpartnerin
Petra Kloos
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Eine Kooperation der MTG Wangen mit den Fachkliniken Wangen

Lungensport ist geeignet für Menschen mit

- Asthma bronchiale
- COPD 1-4, mit und ohne LTOT
- Fibrosen
- Lungentransplantationen

Die Art und Weise Ihrer Atmung entscheidet über Wohlbefinden und Entspannung oder Anspannung und Missempfindung. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und damit Ihre Lebensqualität.

Bitte bequeme Kleidung (Sport- oder Gymnastikleidung) und Turnschuhe mitbringen.



Übungszeiten

Fachklinik

Donnerstag

Gruppe 1:

17:00 - 17:45

Gruppe 2:

17:45 - 18:30

Gesundheitssport

Sport für Diabetiker



Barbara Erhard
Abteilungsleiterin
barbara-erhard@t-online.de
Tel.: 08380 981179

Herzlich Willkommen

Sie sind Diabetiker*in Typ 1 oder Typ 2 und haben von Ihrem Arzt ei-

nen Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport (Formular 56) – dann sind Sie bei uns richtig!

Wir sind eine gemischte Gruppe und trainieren seit mehr als 16 Jahren regelmäßig jeden Mittwoch.

Bei uns geht es um Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung, Gleichgewicht, Koordination, Kräftigung und Muskelaufbau mit verschiedenen Kleingeräten, um den Blutzucker günstig zu beeinflussen.

Die gegenseitige Motivation, miteinander Spaß haben und die Freude an der gemeinsamen regelmäßigen Bewegung verbindet uns.

Lernen Sie uns und unseren Sport kennen.



Wir freuen uns immer auf neue Gesichter!

Übungszeiten

MTG Sportinsel

Mittwoch

15:30 - 16:45

Sport nach Krebs



Sigrid Müller
Abteilungsleiterin

Ansprechpartnerin
Petra Kloos
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Die positiven Auswirkungen von Bewegung, Spiel und Sport in der Krebsnachsorge sind durch zahlreiche Untersuchungen belegt.

Das Programm „Sport nach Krebs“ versteht sich als Lebenshilfe für die Zeit nach der Reha und trägt dieser Erkenntnis Rechnung.



Übungszeiten

Berger-Höhe-Halle

Mittwoch

17:00 - 18:00

Freizeitsport

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Senioren-gymnastik 14:00 – 15:00 Uhr MTG Sportinsel		Hausfrauen-gymnastik 11:30 – 12:30 Uhr ab 25 Jahre Turnhalle Deuchelried			Bogensport 09:30 bis 12:00 Lothar-Weiß-Halle
Freizeitsport Männer 16:00 – 18:00 Uhr ab 60 Jahre Turnhalle Deuchelried	Sportabzeichen 18:30 – 20:00 Uhr Mai bis September Allgäu Stadion	Präventionskurs 16:15 bis 17:00 Berger-Höhe-Halle			
Aquaball 17:00 – 18:00 Uhr Fachkliniken Wangen	Ju-Jutsu 19:30 – 21:00 Uhr Berger-Höhe-Halle	Faustball 18:00 – 20:00Uhr Sommer: Allgäustadion Winter: Dreifach- turnhalle Lindenberg	Badminton Hobby 19:00 – 20:30 Uhr ab 18 Jahre Ebnetzhalle	Jedermannturnen 18:30 – 20:00 Uhr ab 55 Jahre Ebnetzhalle	
Laufftreff / Nordic Walking 18:30 – 19:30 Uhr Sommer Hasenwald Winter Argenhalle	Badminton Hobby 20:00 – 22:00 Uhr ab 18 Jahre Ebnetzhalle	Volleyball Hobby Mixed 19:00 – 21:00 Uhr Ebnetzhalle		Sport und mehr 20:00 – 22:00 Uhr 35 bis 60 Jahre Lothar-Weiß-Halle	
Freizeitsport Spiele Frauen 19:00 – 20:30 Uhr ab 60 Jahre Lothar-Weiß-Halle	Geräturnen Senioren 20:30 – 22:00 Uhr 45 bis 80 Jahre Lothar-Weiß-Halle	Indiaca 19:30 – 21:00 Uhr ab 50 Jahre Ebnetzhalle	Fit & Fun 20:30 – 22:00 Uhr Frauen ab 30 Jahre Lothar-Weiß-Halle		
Rhythmische Gymnastik / Tanz 19:30 – 20:30 Uhr ab 25 Jahre Ebnetzhalle		Hobbysport Frauen 20:30 – 22:00 Uhr 50 bis 65 Jahre Berger-Höhe-Halle			
Schwimmen Erwachsene 20:15 – 21:15 Uhr Fachkliniken Wangen					
Freizeitsport Spiele Männer 19:00 – 20:30 Uhr 30 bis 70 Jahre Waldorfsportthalle					
Er & Sie 20:00 – 22:00 Uhr ab 45 Jahre Praßberghalle					

Wir bewegen Wangen!

VIELFALT · QUALITÄT · SPASS · SPORT · GESUNDHEIT · GEMEINSCHAFT

Der gesamte Freizeitsport ist im jährlichen MTG-Beitrag enthalten.

Bei Nutzung des Angebotes ist die Mitgliedschaft im Verein und in der Abteilung Freizeitsport zwingend notwendig.

Freizeitsport

Er & Sie



Bruno Baumann

Abteilungsleiter
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 4528

Die Er und Sie`ler sind eine gemischte Gruppe von Frauen und Männern ab 50, die sich immer montags zum Sport treffen.

Begonnen wird mit einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining unter Begleitmusik. Unsere Übungsleiterinnen Bruni Brandstätter und Birgit Herz sorgen für unsere Fitness und überraschen uns immer wieder mit neuen Übungen, Zirkeltraining und Laufspielen. Nach einer halben Stunde ausgiebiger Gymnastik ist dann zur Freude aller Volleyball angesagt.

Außerhalb der wöchentlichen Sportabende organisieren wir einen gemeinsamen Ausflug, nehmen an externen Hobby-Volleyballturnieren teil und beachen in den Sommerferien.

Ein gemeinsames Sommerfest sowie eine Weihnachtsfeier beenden jeweils das sportliche Halbjahr.



Trainingszeiten

Praßberghalle

Montag ab 50 J 20:00 - 22:00

Faustball



Michael Hitz

komm. Abteilungsleiter
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 20411

Faustball ist eines der ältesten Turnspiele und wird seit 1922 ununterbrochen in der MTG gespielt. Seit 2008 besteht eine Trainingsge-

meinschaft mit dem TSZ Lindenberg, wobei im Sommer in Wangen und im Winter in Lindenberg trainiert wird. Das Training beginnt stets mit einer Aufwärm- und Gymnastikeinheit, danach wird dann in zwei gemischten Mannschaften gegeneinander gespielt. Das Training ist sowohl für Frauen als auch Männer von Anfänger bis Fortgeschrittene ab ca.12 Jahren geeignet. Nach dem Training geht es stets zur gemeinsamen Einkehr in eine Gaststätte, da die Kameradschaft und der persönliche Kontakt in der kleinen Gruppe schon immer groß geschrieben wird.



Trainingszeiten

Sommer

Mittwoch ab 12 J AS 18:00 - 20:00

Winter

Mittwoch ab 12 J LI 18:00 - 20:00

AS = Allgäustadion,

LI = Dreifachturnhalle, Lindenberg

Freizeitsport

Fit & Fun



Ingrid Franke/Kathrin Schmidt

Ansprechpartnerinnen
katringantner@gmx.de
ingridfra@web.de

Dieses Sportangebot gibt es seit nunmehr vier Jahren und richtet sich an sportbegeisterte Frauen 30+, die Freude und Erfahrung mit Ballsport

haben. Wir starten mit einem funktionellen Teil mit verschiedenen Elementen aus den Bereichen Aerobic, Rückenfitness, Pilates, Faszien- und Zirkeltraining. Da sich unsere Gruppe hauptsächlich aus ehemaligen aktiven Ballsportlerinnen zusammensetzt, widmen wir uns im zweiten Teil den unterschiedlichsten kleinen und großen Ballspielen. Die Sportgruppe wird fachkundig angeleitet durch Kathrin Schmidt und Ingrid Franke.

Unser wöchentliches Training wird in geselliger Runde durch einen Einkehrschwung in der MTG Sportinsel abgerundet. Gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge, Radausfahrten, Tenniseinheiten, Skiausfahrten, Hüt-

tenaufenthalte, Weihnachtsfeier ergänzen unser Programm und sorgen für ein nettes Miteinander.

Der interne Name Schwitz & Schwätz ist somit für unsere Sportgruppe äußerst zutreffend.

Aufgrund der großen Nachfrage können aktuell leider keine neuen Mitglieder aufgenommen werden.

Trainingszeiten

Lothar-Weiß-Halle

Donnerstag

20:30 - 22:00

Freizeitsport Männer



Hermann Schall

Abteilungsleiter
h.c.schall@t-online.de
Tel.: 07522 7015545

Unsere Abteilung „Freizeitsport Männer“ (besser bekannt unter „HKD“- Harter Kern Deuchelried) gibt es nun seit über 40 Jahren, be-

stehend aus 40 Mann im Alter von 60 Jahren aufwärts.

Wir treffen uns einmal wöchentlich und werden von unserem Übungsleiter Jürgen Schäfer mit Funktionsgymnastik, Übungen mit Theraband, Redondoball und sonstigen Ballübungen in Schwung gehalten. Zum Abschluss des sportlichen Teils folgt Volleyball, Badminton oder Indiacca.

Der Zusammenhalt in unserer Gruppe ist nicht nur durch die abwechselnd gestalteten Übungsabende, sondern auch durch die weiteren über das Jahr verteilten Aktivitäten gegeben.



In den Ferien treffen wir uns ebenfalls montags um 16:00 Uhr an der Radbox zum Radeln.

Trainingszeiten

Turnhalle Deuchelried

Montag

16:00 - 18:00

Freizeitsport

Freizeitsport Spiele Frauen



Waltraut Köhler

Abteilungsleiterin
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 3255

Zu Beginn des Übungsabends werden zum Aufwärmen kleine Laufspiele durchgeführt. Anschließend folgt eine intensive altersgemäße Gym-

nastik zur Förderung der Beweglichkeit und Fitness. Zum Abschluss wird in zwei oder drei Gruppen gespielt, wobei Indiacas und „Volleyball“ ausgeführt mit einem Wasserball, zu den bevorzugten Spielen gehören.

Die Übungsstunden werden im Wechsel von zwei Sportlehrerinnen mit langjähriger Erfahrung geleitet.

Auch die Geselligkeit im Anschluss an den Sportabend und während des Jahres, z.B. Wanderungen, Grillen, Jahresfeste, Museumsbesuche, ist uns wichtig.



Trainingszeiten

Lothar-Weiß-Halle

Montag

19:00 - 20:30

Freizeitsport Spiele Männer



Peter Fischer

Abteilungsleiter
peter@mackfischer.de
Tel.: 07522 3664

Die „Montagsportler“ (Mitte 30 bis Anfang 70) treffen sich einmal pro Woche und beginnen mit Aufwärmübungen und einer Funktionsgym-

nastik unter der fachkundigen Anleitung unseres Übungsleiters.

Hauptthemen sind dann natürlich Volleyball, Badminton, Basketball, Fußball, Hockey und Indiacas, die im Wechsel (meistens 3 Sportarten) und mit großem Spaß gespielt werden. Interne Volleyball- und Tischtennisturniere sowie wöchentliche Touren und MTB-Radausfahrten im Sommer ergänzen unser Jahresprogramm.

Sehr wichtig ist uns auch das Miteinander über die Sportabende hinaus, das wir bei Wanderungen, Besichtigungen und anderen geselligen Veranstaltungen pflegen.



Trainingszeiten

Waldorfsporthalle

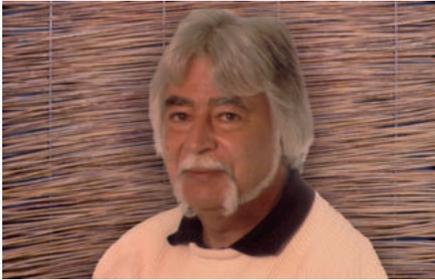
(Fred-Lauer-Halle)

Montag

19:00 - 20:30

Freizeitsport

Gerätturnen



Norbert Waniek
Ansprechpartner
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 4385

Die Abteilung besteht aus ehemaligen Gerätturnern zwischen 45 und 80 Jahren. Jede Woche machen wir gemeinsam Gymnastik und Ballspiele. Dazu gehört natürlich die Geselligkeit mit Einkehr in unserem Stammlokal.



Trainingszeiten

Lothar-Weiß-Halle
Dienstag 20:30 - 22:00

Hausfrauengymnastik



Christl Füller
Abteilungsleiterin
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 3394

Die Stunde besteht aus Aufwärmen, Gymnastik und endet mit Dehnübungen.

Das Jahr über gibt es noch verschiedene Aktivitäten wie Radtouren, Minigolf, Wanderungen, Museumsbesuche oder Stadtführungen.



Trainingszeiten

Turnhalle Deuchelried
Mittwoch ab 25 J 09:30 - 10:30

Freizeitsport

Hobbysport Frauen



Brunhilde Brandstätter

Abteilungsleiterin

bruniundarnold@googlemail.com

Tel.: 07522 21986

Wir sind eine Gruppe Frauen zwischen 55 und 70 Jahren, die wöchentlich (außer in den Ferien) in der Berger-Höhe-Turnhalle mittwochs

trainiert.

Die Stunde beginnt mit Aufwärmen verschiedener Art, z.B. Laufzirkel, Ball, Stab, Reifen sowie ohne Kleingeräte. Ganzkörpertraining mit Musik ist angesagt.

Nach einem kleinen Spiel geht es mit Funktionsgymnastik und Dehnen weiter. Das geschieht mit Kleingeräten wie (Togu) Brasil, Theraband, Pad und Redondoball.

Das Jahr über gibt es noch verschiedene Aktivitäten z.B. einen gemeinsamen Ausflug, ein Wellnesswochenende und ein Sommerabschlussfest. Zu guter Letzt und als Abschluss eine Weihnachtsfeier.



Trainingszeiten

Berger-Höhe-Halle

Mittwoch

20:30 - 22:00

Indiaca



Rita Kiedaisch

Abteilungsleiterin

rita.kiedaisch@gmx.de

Tel.: 07528 6609

Der Ball mit den roten Federn!

Die Indiaca-Abteilung ist eine der wenigen gemischten Freizeitsport-Abteilungen in der MTG.

Indiaca ist ein leicht erlernbarer Mannschaftssport, bei dem sich zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielerinnen bzw. Spielern auf einem durch ein Netz geteiltes Spielfeld gegenüberstehen. Ziel des schnellen Spiels ist es, den Indiaca-Federball mit der Handfläche über das Netz auf den Boden des gegnerischen Spielfelds zu spielen.

Neben unseren Trainingsabenden bieten wir natürlich auch ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm: Fahrradrallye, Besichtigungen u.v.m. – wir sind immer dabei.



Trainingszeiten

Ebnethalle

Mittwoch

ab 50 J 19:30 - 21:00

Freizeitsport

Jedermannturnen



Wolfgang Bachler
Abteilungsleiter
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 771473

Unsere Abteilung besteht aus etwa 11 männlichen Mitgliedern. Diese Abteilung ist auch für ältere, nicht mehr so aktive Mitglieder aus ande-

ren MTG Abteilungen geeignet.

Es werden altersgerechte Übungen angeboten. Diese bestehen aus:

- leichtem Aufwärmtraining
- Dehnübungen
- Bodengymnastik mit Matten
- Übungen mit Kleingeräten

Danach wird Faustball auf kleinem Feld und mit vereinfachten Regeln gespielt.

Nach dem Training wird auch der gesellige Teil der Abteilung gepflegt. Während dem Jahr werden, besonders in den Sommerferien, auch anstelle der Trainingsabende Radausflüge in die Umgebung organisiert.



Trainingszeiten

Ebnethalle
Freitag ab 55 J 18:30 - 20:00

Ju-Jutsu



Norbert Renz
Abteilungsleiter
ju-jutsu-wangen@email.de
Tel.: 07522 2412

Die moderne Selbstverteidigung, aus der Praxis für die Praxis.

Wer Interesse an Selbstverteidigung und Lust auf Kampfsport und Fitness hat, der sollte einfach mal bei uns vorbeischauen.

Ju-Jutsu: „Mit Sicherheit Lebensgefühl“.



Trainingszeiten

Berger-Höhe-Halle
Dienstag 19:30 - 21:00

Freizeitsport

Lauffreff



Karl Mattes

Ansprechpartner
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 21977

Lauffreffleiter ist Karl Mattes. Zur Zeit läuft alles in einer Gruppe, da alle Läufer etwa die gleiche Kondition haben.

Sollten Neueinsteiger kommen, wird die Gruppe geteilt und den Leistungen der Einsteiger angepasst. Laufzeit ist immer etwa eine Stunde rund um Wangen.

Seit 2022 hat sich die Nordic Walking Gruppe dem Lauffreff angeschlossen.



Trainingszeiten

Sommer: Hasenwald

Winter: Argenhalle

Montag

18:30 - 19:30

Präventionskurs



Petra Kloos

Ansprechpartnerin
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Der Präventionskurs ist eine neue Sportgruppe für alle, die sich fit halten wollen. Dabei steht der Spaßfaktor an vorderster Stelle. Unter fachkundiger,

gezielter und orthopädischer Anleitung werden Übungseinheiten aus dem Reha-Bereich mit Elementen aus dem Freizeitsport verknüpft.

Zu Beginn in die wöchentliche Einheit gibt es ein kurzes Aufwärmprogramm mit Übungen zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Währenddessen werden auch alle Muskelgruppen mobilisiert. Anschließend wird mithilfe verschiedener Spielformen der Spaßfaktor, die allgemeine Fitness und die Ausdauer gefördert. Kräftigungsübungen sind in jeder Woche mit dabei, um die Muskulatur zu stärken.

Alle Übungen sind so ausgewählt, dass sie spielerisch und einfach einen

positiven Effekt auf den Alltag haben und ganz nebenbei fließt immer das Element der Sturzprophylaxe mit ein.

In jeder Stunde wird ein neuer und spannender Themenblock behandelt und verschiedene Muskeln und Gelenke in den Fokus der Einheit gestellt.

Trainingszeiten

Berger-Höhe-Halle

Mittwoch

16:15 - 17:00

Freizeitsport

Rhythmische Gymnastik und Tanz



Monika Hilt

Abteilungsleiterin
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 912413

Wenn Sie Lust haben,

- sich eine Stunde lang in lockerer Runde auf Musik zu bewegen
- verschiedenste Tanz- und Bewegungsformen kennenzulernen und auszuüben
- vielfältige Schrittfolgen und kleine Tänze zu erarbeiten
- als Ergänzung auch eine Viertelstunde allgemeine Funktionsgymnastik (Dehnen, Kräftigen, Lockern) mitzumachen

dann könnten Sie in unserer Gruppe genau richtig sein und sind herzlich eingeladen, einmal bzw. mehrmals unverbindlich bei uns herein zu schnuppern!

Wir freuen uns auf Sie!



Trainingszeiten

Ebnethalle

Frauen

Montag

ab 40 J 19:30 - 20:30

Roll- und Eissport



Markus Dodek

Abteilungsleiter
mdodek@gmx.de
Tel.: 0151 16163168

im Sommer zu betreiben und auszuüben.

Aufgrund von Witterungseinflüssen ist ein regelmäßiger Trainingsbetrieb aber unplanbar und ein sicheres und spaßiges Kindertraining ist leider nicht möglich.

Folgende Angebote und Möglichkeiten für den Freizeitsport gibt es:

Im Sommer

- Fiesel- und Feldhockey (Damen)
- Inlinehockey (Herren)
- RC-Stadium Cars

Im Winter

Kids on Ice TRAINING

- Laufschiule
- Eishockey Training für Kinder ab 6 Jahren



- Eiskunstlauf für Kinder ab 6 Jahren

Trainingszeiten

Termine nach Vereinbarung

Die Sportanlage "Eisstadion Stefanshöhe" ist eigentlich ein toller Ort, um ganz unterschiedlichen Freizeitsport für Jung und Alt im Winter und

Freizeitsport

Schwimmsport



Peter Linse

Abteilungsleiter
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 20802

Schwimmen ist „die Lifetime-Sportart“, die in jedem Alter betrieben werden kann. Unsere Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche

und Erwachsene, die gerne schwimmen, ihre Technik verbessern oder eine neue Stilart erlernen wollen.

Großer Beliebtheit erfreuen sich unsere Kraulkurse für Erwachsene, die wir im Winterhalbjahr anbieten.

Seit mehreren Jahren spielen wir Aquaball, eine sehr gelenkschonende Sportart, die ideal die körperliche Fitness fördert.

Unser Dauerbrenner sind die Aqua-jogging- bzw. Aquafitness-Kurse, die wir im Winterhalbjahr erfolgreich in Eglofs durchführen. Der Vorteil beider Angebote besteht darin, individuell und gelenkschonend trainieren zu können.

Weitere Infos auf der Homepage.

Trainingszeiten

Schwimmbad Fachkliniken

Montag Aquaball 17:00 - 18:00

Montag Erwachsene 20:15 - 21:15

Donnerstag Kind./Jgd. 17:00 - 18:30

Freitag Kraulkurs/Erw. 20:15 - 21:15

Senioren-Wassergymnastik

nach Absprache

Aquajogging/Aquafitness

(Oktober bis Mai)

Panoramabad Eglofs

Kurs 1: Montag 17:30 - 18:30

Kurs 2: Montag 18:30 - 19:30

Seniorengymnastik



Irene Bodenmüller

info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 2412

Die Abteilung Seniorengymnastik besteht aus einer Gruppe mit fidelen, rüstigen Damen und Herren, die regelmäßig jeden Montag trainieren.

Die Stunden beginnen mit einer spielerisch gestalteten Erwärmung, gefolgt von einem Kräftigungs- und Koordinationsteil, abgerundet mit Dehnungen oder einer kleinen Entspannung. Dabei wird mit diversen Kleingeräten den im Alter entstehenden Defiziten entgegengewirkt.

Neben der traditionellen kleinen Weihnachtsfeier in der Sportinsel werden auch sonstige Aktivitäten unternommen, denn die Geselligkeit darf nicht zu kurz kommen.

Wir freuen uns jederzeit über Neuzugänge.



Trainingszeiten

MTG Sportinsel

Montag 14:00 - 15:00

Freizeitsport

Sportabzeichen



Michael Traub

Ansprechpartner
m.traub@gmx.de
Tel.: 0172 8338634

In der Sportabzeichengruppe sind Eltern mit Kindern, junge und junggebliebene Erwachsene herzlich willkommen. Hier können Sie sich unter

fachkundiger Anleitung auf das Deutsche Sportabzeichen vorbereiten.

Aufwärmprogramm, Spiele für die ganze Familie, funktionelle Gymnastik und vorbereitende Übungen auf verschiedene Disziplinen sind Bestandteile des Trainingsabends. Der Trainingszeitraum umfasst die Monate Mai und Juni. Trainiert wird im Allgäu-Stadion, jedoch nur an regenfreien Tagen.

In diesen beiden Monaten kann sich jeder selbständig an den verschiedenen Disziplinen ausprobieren und trainieren. Tipps und Unterstützung zur Verbesserung werden angeboten.

Im Monat Juli bieten wir die Abnahmen für das Deutsche Sportabzeichen an.

Im Oktober / November werden alle Sportler zur Verleihung der Sportabzeichen Urkunde eingeladen.

Aktuelle Termine und auch Informationen zum Deutschen Sportabzeichen finden Sie auf der Gruppenseite „Sportabzeichen“ unter www.mtg-wangen.de/leichtathletik/sportabzeichen

Einfach vorbeikommen und reinschnuppern.

Trainingszeiten

Allgäu Stadion

Dienstag Mai/Juni 18:30 - 20:00

Abnahme

Dienstag Juli 18:30 - 20:00

Sport und mehr



Reinhold Meindl

Abteilungsleiter
reinholdmeindl@gmx.de
Tel.: 07522 909224

Übers Jahr verteilt diverse gemeinsame Unternehmungen (Wandern, Klettern, Biken, Besuche von Veranstaltungen, Feste, Hüttenaufenthalt).

Wintertraining

2 Stunden funktionales förderndes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und Musik. Im Anschluss Dehnen und Spiel. Anschließend gemeinsamer Einkehrschwung in geselliger Runde.

Sommertraining (ab 19:00 Uhr)

1 Stunde Joggen mit Lauf-ABC und Dehnen in der Gruppe.



Trainingszeiten

Lothar-Weiß-Halle

Freitag 35-60 J 20:00 - 22:00

Wettkampfsport

Badminton



Hermann Schoder

Abteilungsleiter

hschoder1@aol.com

Tel.: 07522 3865

Bei der MTG wird schon seit über 30 Jahren dem rasanten Federball hinterhergejagt. Bei den Schülern und Jugendlichen wird in gemischten Gruppen Mädchen/Jungen trainiert – das Anfänger-Alter beginnt bei etwa 10 Jahren. Auch bei den Erwachsenen trainieren die Damen und Herren gemeinsam. Neben dem Erlernen der richtigen Schlag- und Lauftechnik steht beim Training auch der Spaß bei den Einzel-, Doppel-

und Mixed-Spielen im Vordergrund. Anfänger/-innen/Einsteiger/-innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Hobbyspieler/-innen beteiligen sich an Turnieren und die Abteilung richtet jährlich die Wangener Stadtmeisterschaften für Hobbyspieler/-innen aus.

Für die Schüler/-innen/Jugendlichen bieten wir die Möglichkeit, an den Wettkämpfen des BWBV teilzunehmen. Hier finden Ranglistenturniere von der Bezirks- bis zur Landesebene statt.



Trainingszeiten

Ebnethalle

Schüler

Dienstag 10-14 J 18:15 - 19:45

Jugend

Dienstag 15-18 J 18:30 - 20:00

Aktive/Hobby

Dienstag ab 18 J 20:00 - 22:00

Donnerstag 19:00 - 20:30

Wettkampfsport

Basketball



Oliver Wetschorek

Abteilungsleiter

oliver.wetschorek@gmail.com

Tel.: 0176 34540409

Basketball ist seit nun 25 Jahren eine feste Größe im Programm der MTG Wangen. Trainings werden aktuell in den Altersstufen U12 mixed, U14m, U16m und U18m sowie Herren angeboten. In der Saison 2023/24 werden bis auf die U12 alle Mannschaften am aktiven Spielbe-

trieb teilnehmen.

Während die Herren letzte Saison gerade so den Abstieg aus der Bezirksliga verhindern konnten, ist das Ziel für die kommende Saison unter Spielertrainer Oliver Wetschorek die obere Tabellenhälfte, also mindestens Platz 5. Die erfahrene Mannschaft freut sich in der kommenden Saison auf Unterstützung von drei Teenagern, die den Sprung aus der Jugend geschafft haben.

Die Spieler der U18 gehen in ihre dritte gemeinsame Saison und möchten sich weiter individuell als auch als Team verbessern. Selbes gilt für die U16, die nun im zweiten Jahr weitere Fortschritte machen möchte. Der Großteil der U14 darf in der kommenden Saison erste Spielerfahrungen sammeln. Wir sind sehr gespannt.



Bei allen Teams steht der Spaß am gemeinsamen Korbwerfen im Mittelpunkt. Neue Trainingsteilnehmer sowie zahlreiche Rückendeckung bei den Heimspielen in der Praßberghalle sind gern gesehen.



Trainingszeiten

U 12 mixed

Dienstag 2012-14 EH 18:00 - 19:30

U14 m

Montag 2010/11 EH 18:30 - 20:00

U16 m

Mittwoch 2008/09 PH 17:30 - 19:00

U18 m

Freitag 2006-07 PH 18:00 - 20:00

Herren

Dienstag ab JG 05 EH 20:00 - 22:00

Freitag ab JG 05 PH 20:00 - 22:00

Wettkampfsport

Bogensport



Edmund Mohr

Abteilungsleiter
edmundmohr@t-online.de
Tel.: 07522 2412

Der Bogensport, eine der ältesten olympischen Disziplinen, erfreut sich in der heutigen Zeit größter Beliebtheit. Beim Bogenschießen werden Konzentration, koordinative Fähigkeiten sowie Gemeinsamkeit durch das Einhalten von Regeln trainiert.

Neben den unterschiedlichen Disziplinen macht auch die Variabilität der Wettkampfformate im Bogenbereich den Reiz aus. Bogenschießen ist ein Ganzjahressport, der sowohl im Freien als auch in der Halle, sowohl auf angelegten Schießbahnen als auch in freier Natur, auf unterschiedliche Entfernungen, Auflagengrößen bzw. Ziele ausgeübt werden kann.

Nach 2 Jahren Freizeitsportabteilung in der MTG ist die Bogensportabteilung nun eine Wettkampfsportabteilung. Mit der Möglichkeit einer Anmeldung der Mitglieder beim WSV (Württembergischer Schützenverband) haben diese die Voraussetzung in entsprechenden Bogendisziplinen (Olympischer Recurvebogen, Blankbogen, Langbogen, Compoundbogen, Instinktivbogen) an den Wettbewerben des WSV (Kreis-

meisterschaft über Bezirksmeisterschaft) teilzunehmen. Ausgebildete Übungsleiter bereiten die Wettkämpfer auf die Meisterschaften vor.

Geeignete Trainingsmöglichkeiten werden aber auch für Mitglieder angeboten, die nur zum Spaß Bogenschießen möchten.

Wir bieten Trainingsmöglichkeiten in der Lothar-Weiß-Halle an und im Freien, hinter der LWH (bisher auf max. 18 m) für erfahrene Bogenschützen.

In den Sommermonaten bieten wir im Freien auch Bogenschießen für Gruppen an, die einfach diesen Sport mal ausprobieren wollen. Terminabsprache mit dem Abteilungsleiter.

Das Bogenschießen ist geeignet für Kinder ab ca. 8 Jahren und kann bis ins hohe Alter betrieben werden.

Bogenschießen, ohne gleich eine Ausrüstung beschaffen zu müssen, ist selbstverständlich möglich. Hierfür stellt die MTG Bögen in unterschiedlichen Größen und Stärken mit allem notwendigen Zubehör zur Verfügung.

Einfach vorbeikommen und sich informieren.



Trainingszeiten

Lothar-Weiß-Halle
(Bogenschießanlage)

Sonntag 09:30 - 12:00
oder nach Vereinbarung
unter der Woche

Anfänger Schnuppertraining,
Lothar-Weiß-Halle

1. Sonntag im Monat 09:30 - 12:00

Wettkampfsport

Judo



Jens Bader

Abteilungsleiter

judowangen@gmail.com

Tel.: 0151 40442014

Wir unterrichten den Judo-Sport für Mädchen und Jungs ab 6 Jahre.

Übungsstunden sind aufgeteilt in:

- Matte aufbauen
- Aufwärmtraining, eventuell mit einem Spiel
- Fallschule
- Technikübungen im Stand und Boden
- Randori, einem Übungskampf

Judo ist für viele eine probate Selbstverteidigungsmöglichkeit, um sich bei eventuellen Körperangriffen zu wehren. Judo heißt im weitesten Sinne

„Siegen durch nachgeben“.

Ums Judo herum machen wir auch noch Grillfeste, Hüttenaufenthalte und Weihnachtsfeier.



Weitere Informationen unter www.mtg-judo.de



Trainingszeiten

Berger-Höhe-Halle

Kinder

Dienstag	ab 6 J	17:00 - 18:15
Freitag		17:00 - 18:15

Jugendliche

Dienstag		18:15 - 19:30
Freitag		18:15 - 19:30

Erwachsene

Dienstag		18:15 - 19:30
Freitag		19:30 - 21:00

Wettkampfsport

Handball



Maike Reeb

Abteilungsleiterin
info@mtg-wangen.de
Tel.: 07522 7728016

Die Handball Abteilung ist die größte Wettkampfabteilung der MTG Wangen. 1921 wurden die ersten Handball Versuche von Wangener Turnern gemacht, ehe 1928 die Geburtsstunde der ersten Wangener Handballmannschaft schlug. Damit verbunden war die Gründung der Handballabteilung in der MTG Wangen. Was in den neun Jahrzehnten danach folgte, kann man als beeindruckende Erfolgsgeschichte des Wangener Sports beschreiben. Mit einem Schnitt von 600 Zuschauern ist die Argensporthalle eine wahre Pilgerstätte für die Wangener Sportfans. Und auch bei den Jugendmannschaften sind es bei wichtigen Spielen schon mal mehrere Hundert Zuschauer. Die MTG Handball Abteilung setzt in ihrer Philosophie fast ausschließlich auf den eigenen Nachwuchs – das sorgt für Verbundenheit und Loyalität. Unser Motto ist: Zusammen mit Herzblut, Leidenschaft und Emotionen für unseren Verein!

Die Handballer sind wie eine riesige Familie. Werde auch Du Teil dieser Familie. Als aktiver Sportler, Übungsleiter, SCHIEDSRICHTER, Offizieller, Sponsor oder einfach als Fan in der Hölle Süd bei den Spielen unserer Aktiven und Jugendmannschaften. Wir freuen uns auf Dich!

Abteilungsleitung

Seit einem Jahr ist die neu gewählte Abteilungsleitung nun im Amt. Aktuell besteht das Team aus:

- Maike Reeb - Abteilungsleiterin
- Andrea Hartmann - Beisitzerin
- Martin Rathgeb - Beisitzer
- Tobias Werder - Stellvertretender Abteilungsleiter / Finanzen und Controlling
- Ulrich Bader - Organisation und Verwaltung
- Thomas Frank - Sponsoring



Seit der Abteilungsversammlung im Mai diesen Jahres ist die Stelle des/der LeiterIn für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit leider vakant, da Markus Weber sich aus persönlichen Gründen dazu entschieden hat, sein Amt nicht weiter zu führen. Bis die Position neu besetzt ist, werden Maike und Martin das (neu formierte) Presseteam kommissarisch leiten.

Falls auch Du Interesse hast, dich in diesem Bereich einzubringen, melde dich gerne bei uns.

Aktive



Bei den Aktiven liegt eine überraschende Saison hinter uns. Die Herren 1 erkämpften sich den Meistertitel in der Verbandsliga. Die Frauen 1 konnten die Saison mit dem zweiten Tabellenplatz abschließen und steigen aber auf Grund des Rückzugs einiger Mannschaften aus höheren Ligen ebenfalls auf und treten somit 2023/24 wie die Herren in der Württembergliga an.

Die Herren 2 schafften am letzten Spieltag den Nichtabstieg und werden weiterhin in der Landesliga antreten. Die Frauen 2 und Herren 3 traten in der Bezirksklasse an und erreichten den 3. bzw. 6. Tabellenplatz.

Alle Trainer im Aktivenbereich werden, wie auch in der vergangenen Saison, weiter bei uns bleiben worüber wir sehr glücklich sind.



Wettkampfsport



Jugendarbeit

Seit einigen Jahren zeichnet die MTG Wangen Handball wachsende Zahlen im Bereich Kinder- und Jugendhandball. Die Hallen platzen im wahrsten Sinne des Wortes aus allen Nähten. Es hat sich herumgesprochen, dass bei der MTG Handball der Drahtseilakt aus ambitioniertem Leistungssport und sozial kompetenter Weiterentwicklung von Kindern und Jugendlichen gelingt. Hauptverantwortlich dafür sind die gut 40 ÜbungsleiterInnen. Eine unfassbare Zahl! Besonders erfolgreich gestaltet sich das Konzept die Übungsleiter aus der Elternschaft, ehemaligen Handballern und aktiven Handballern zu aktivieren und zusammenzuführen. Insgesamt nimmt die MTG mit 17 Jugendteams am Spielbetrieb teil. In die Ligen des HVW schafften es dieses Jahr die mA1-Jugend (Württembergliga) und die wC1-Jugend (Landesliga). Die mB1-Jugend hat sogar den Einzug in die Baden-Württemberg Oberliga geschafft. Alle weiteren Mannschaften treten im Bezirk an. Zudem spielen viele MTG Spieler in den

Auswahlmannschaften des Bezirks Bodensee-Donau und sogar im Kreis des Handballverbandes Württemberg (HVW). Außerdem nimmt die MTG mit ihren Jugendmannschaften jährlich an vielen Jugend-Handballturnieren teil. Besondere Events sind die Teilnahme der D- und C-Jugenden am Turnier in Hamburg, sowie die Teilnahme mit allen Mannschaften und damit nahezu 200 HandballerInnen beim Turnier in Fridingen. Mit dem 2014 ins Leben gerufenen und jährlich durch unsere Sportliche Leitung überarbeiteten Jugendkonzept will die MTG die Zukunft des Handballsports in Wangen und der Region sichern und Handballtalente individuell verbessern.



Veranstaltungen

Auch neben dem Wettkampf Alltag ist bei der MTG Handballabteilung einiges geboten. Jährlich veranstaltet der Handballjugend-Förderverein mit über 240 Mannschaften eines der größten Handball-Jugendturniere in Deutschland. Der Allgäu-Cup hat mittlerweile unter den jungen Handballern Kultstatus und steht bei vielen Vereinen traditionell auf dem Turnierplan. Jedes Jahr im Mai führt die MTG

ein Schulturnier durch. Beim Wangener Schulcup sind alle Wangener und auch umliegende Schulen eingeladen, mitzumachen. Hierzu bietet die Abteilung im Vorfeld eine Handball AG an allen Schulen an. Dieses Jahr war dies leider nicht möglich. Wir hoffen und freuen uns aber im nächsten Jahr wieder enger mit den Schulen zusammenzuarbeiten.

Zudem bietet die Handballabteilung regelmäßig Gesundheitsvorträge für ihre SpielerInnen an. Und auch sonst ist einiges geboten: Freundschaftsspiele gegen Profiteams, Besuch von Turnieren (z.B. Lund/Schweden), Helferfest, Aktiven-Beachvolleyballturnier, Stand beim Altstadtfest, Erste Hilfe Kurs, Selbstverteidigungskurs für Mädchen...

Zahlen & Daten

500 Mitglieder

300 Kinder / Jugendliche in 17 Teams

90 Aktive SpielerInnen in 7 Teams
40 ÜbungsleiterInnen und BetreuerInnen

6 SchiedsrichterInnen (wir suchen motivierte NeueinsteigerInnen)

Trainingszeiten

siehe Handball-Homepage

www.mtg-handball.de

oder auf Facebook

www.facebook.com/mtghandball

Besuchen Sie uns auch auf www.instagram.com/mtghandball/

Wettkampfsport

Kontakte Handball

Mannschaft	Jahrgang	Trainer/ Ansprechpartner	Kontakt
Aktive - Männer			
Männer 1		Sebastian Staudacher	Staude89@aol.com
Männer 2		Levante Farkas	farkas.ell@gmail.com
Männer 3		Andreas Dendorfer / Roman Adler (Orga)	andreas.dendorfer@gmx.de / roman-adler@web.de
Aktive - Frauen			
Frauen 1		Christoph Hörmann / Zsolt Balogh	ch-hoermann@web.de / z.balogh@web.de
Frauen 2		Josche Natterer / Thomas Walser	josche2@gmx.de / familie.walser@freenet.de
Jugend männlich			
mA	2005/2006	Thorsten Gapp / Aaron Mayer	thorsten.gapp@gappprint.de / aaron.mayer@gmx.de
mA2		Denis Akok	denisakok@yahoo.de
mB1	2007/2008	Lukas Kraft / Nils Hindelang	Lukaskraft00@gmail.com / nils_h@t-online.de
mB2		Elia Mayer / Martin Rathgeb	elia.mayer@gmx.de / martinrathgeb@gmx.net
mC1	2009/2010	Daniel Köhler / Max Weber	DoneFruits@gmx.de / maxweber19.03.03@gmail.com
mC2		Denis Straub / Moritz Sellschopp	denis.straub@yahoo.de / moritz.sellschopp@gmail.com
Jugend weiblich			
wA	2005/2006	Zdenka Premuzic / Lilly Stiller	zdenka.premuzic@gmail.com / lilly.stiller@web.de
wB	2007/2008	Carina Zeiske / Simon Natterer	carina.zeiske10@gmail.com / simon2000.natterer@web.de
wC1	2009/2010	Aylin Bok / Laura Schirnik Nadine Schirnik	aylinbok@mail.de / laura.schirnik@googlemail.com nadine.schirnik@gmx.de
wC2		Johanna Schweizer	johanna-schweizer@gmx.de
Kinderhandball			
mD1	2011	Matthias Sellschopp / Hai Dang Nguyen Luis Gapp	matthias.sellschopp@t-online.de / hdnguyen200@gmail.com luigapp06@gmail.com
mD2	2012	Daniel Dentler	daniel.dentler@gmx.de
mE1	2013/2014	Albina Qafelschi / Nicole Schmid	abi_qa@outlook.de / nschmid038@gmail.com
wD1	2011	Nadine Köhler / Marion Straub	nadinekopf86@gmx.de / marion@straub-wangen.de
wD2	2012	Selina Sallmaier / Maike Fischer	selli100@hotmail.com / maike-fischer@hotmail.de
wE	2013/2014	Thomas Köhler / Philipp Schmidt	thomas85@gmx.de / phidt@gmx.de
F-Jugend gem.	2015	Timo Feistle / Julia Feistle	TimoFeistle@gmx.de / juliaFeistle@gmx.de
Minis	2016	Anna Neidl / Teresa Straub	anna.neidl@gmx.de / teresa_haug@yahoo.de
Bambinis + Minis	2017/2018	Loni Merten / Larissa Doderer Julie Köhler / Ramona Juras	loni@mertenonline.de / larifaridoderer@online.de juliakoehler1512@gmail.com / ramona_juras@hotmail.com

Wettkampfsport

Leichtathletik



Tobias Schneller

Abteilungsleiter
info@mtg-wangen.de
Tel.: 01573 494 4689

Wettkampf

Die Leichtathletik Abteilung ist mit ca. 300 Mitgliedern die zweitgrößte Wettkampfabteilung in der MTG. Sieben TrainerInnen kümmern sich wöchentlich ein bis dreimal um Kinder und Jugendliche im Alter zwi-



schen 5 und 21 Jahren. Darüber hinaus gibt es eine Sportabzeichen-gruppe, einen Lauftreff und eine Seniorengruppe, die sich wöchentlich treffen. Jedes Jahr richten wir mit dem West-Allgäu-Meeting (ehe-

mals Lothar-Weiß-Sportfest), dem Altstadtlauf, „Leichtathletik einmal anders“ und dem Kinderleichtathletik-Wettkampf vier Sportveranstaltungen mit insgesamt fast 2.000 Teilnehmern aus.



Wettkampfsport

Altstadtlauf

Der Wangener Altstadtlauf gehört zu den meist besuchten Läufen durch süddeutsche Altstädte.

Mit dem Startschuss der Bambini-Läufe beginnt jährlich das große Sportfestival in der Wangener Innenstadt. Nach den Schülerläufen wartet der Altstadt-Stolperer auf die Sportler und auch Zuschauer. Wenn sich hunderte von Läufern über die Herrenstraße bewegen, ist Gänsehaut garantiert. Gemeinsam im Team Spaß an der Bewegung zu haben, steht hier im Vordergrund.

Aktuelle Termine und auch Informationen zu Veranstaltungen finden Sie auf der Gruppenseite „Leichtathletik“ unter www.mtgwangen.de/leichtathletik.



Trainingszeiten

Kinder U 08

Mittwoch 5-7 J BH 14:30 - 16:00

Kinder U 12

Mittwoch 8-11 J LW 17:00 - 19:00

Freitag AH 17:00 - 18:30

SchülerInnen U 18

Mittwoch 12-17 J FLH 17:00 - 19:00

Freitag AH 17:00 - 19:00

Jugend U 20 - Aktive

Freitag ab 19 AH 17:00 - 19:00

SeniorInnen

Mittwoch ab 30 J AH/AS 19:00 - 20:00

AH = Argenhalle, AS = Allgäu Stadion, BH = Berger-Höhe-Halle, FLH = Fred-Lauer-Halle (Waldorfhalle), LW = Lothar-Weiß-Halle

Wettkampfsport

Trampolin



Erwin Lau

Abteilungsleiter

carmen.lau-trampolin@gmx.de

Tel.: 07522 5619

Die Faszination des „Fliegens“...

Für kurze Zeit der Schwerkraft zu entkommen und frei im Raum zu schweben - das macht die Faszination des Trampolinturnens aus. Wer selbst einmal die Möglichkeit hatte, auf einem „richtigen“ Trampolin zu turnen, wird den Reiz dieser Sportart erkannt haben.

Beim Trampolinturnen geht es

darum, verschiedene Sprünge zu erlernen. Dies fängt an bei einfachen Grundsprüngen wie Sitzsprüngen, Schrauben, Rücken- und Bauchsprüngen, Hock-, Bück- und Grätschsprüngen, bis hin zu den gewagteren Sprüngen - den Rückwärts- und Vorwärtssaltis. Das Ziel ist es, Übungen mit jeweils 10 Sprüngen zu erlernen, welche Voraussetzungen für die Teilnahme an Trampolinwettkämpfen sind. Geturnt wird auf Großtrampolinen der Marke Eurotramp.

Das Trampolinturnen ist seit dem Jahr 2000 eine olympische Sportart. In diesem Schwierigkeitsbereich werden dann verschiedenste Einfach-, Doppel- und Dreifachsaltos mit und ohne Schrauben geturnt.

In unserer Abteilung fördern wir vor allem den Wettkampfsport. Die Teilnahme an Wettkämpfen liegt uns daher besonders am Herzen. Bei der zahlenmäßig begrenzten Aufnahme



von Neumitgliedern bevorzugen wir daher Interessenten, die nicht nur Spaß an der Sache, sondern auch ein wenig Ehrgeiz mitbringen.

Bei Interesse könnt ihr jederzeit wegen eines Probetrainings anfragen.



Trainingszeiten

Ebnethalle

Anfänger und Fortgeschrittene

Donnerstag 17:00 - 19:00

Freitag 15:00 - 17:00

Behinderte

Freitag 15:00 - 17:00

Wettkampfsport

Turnschule



Robert Teiber

Abteilungsleiter

robert.teiber@t-online.de

Tel.: 07566 678

„Wir sind Bundesliga!“

Das Aushängeschild der Turnschule ist die 1. Männermannschaft, die als TG Wangen/Eisenharz, seit 10 Jahren in der 3. Bundesliga turnt. Mit Elias Ruf stellt die Turnschule zudem den aktuellen Baden Württembergischen Meister der Männer am Barren.



Die Turnschule bietet allen interessierten Mädchen und Jungs Turnangebote im Gerätturnen an. Geturnt wird in verschiedenen Altersgruppen mit der Ausrichtung:

- Gerätturnen für Anfänger/innen
- Gerätturnen als Wettkampfsport
- Gerätturnen als Freizeitsport

Die Jungs turnen am Boden, Pauschenpferd, den Ringen, am Sprung, Barren, Reck, am Mini- und auf dem Großtrampolin. Bei den Mädchen steht zudem der Schwebebalken auf dem Programm.

Eine Besonderheit in der Turnschule ist die Airtrackbahn, eine 15m lange „Luftmatratze“, zum Hüpfen, Toben und Turnen.

Wettkampfturnen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Unsere 1. Männermannschaft in der 3. Bundesliga und bereits eine Liga darunter turnen unsere Junioren, als TG Wangen/Eisenharz 2, in der Oberliga der Männer.

Im Nachwuchsbereich haben unsere Turner/innen die Möglichkeit in einer unserer Schülermannschaften in der Nachwuchsliga Oberschwaben an den Start zu gehen.

Bei den Frauen turnen zwei Teams, als TG Wangen/Eisenharz 1 und 2, in den Ligen des Schwäbischen Turnerbundes. Unsere 1. Frauenmannschaft in der Kreisliga A, Team 2 in der Kreisliga B. Unsere MTG-Turnschule-Juniorinnenmannschaft geht in der Gauliga der Frauen an die Geräte. Auch Vielseitigkeitswettkämpfe mit Gerätturnen und Leichtathletik bis zu den Deutschen Meisterschaften stehen im Wettkampfkalender der Jungs und Mädchen der Turnschule. Das Wettkampfturnen ist ab sechs Jahren möglich. Voraussetzung

zum Wettkampfturnen ist ein zweimaliges Training pro Woche.



Freizeitturnen, Grundlagentraining, gemeinsames Turnen

Neben dem Wettkampftraining bietet die Turnschule Turnangebote im Freizeitsport für Kinder und Jugendliche an. Kinder im Alter ab vier Jahren haben die Möglichkeit im Grundlagentraining die „Basics“ des Turnens zu lernen, bevor in eine Wettkampfgruppe oder zu den älteren Freizeitturner/innen gewechselt wird.

Trainingszeiten

Ebnethalle

Kinder

Montag	5-12 J	17:00 - 18:30
Donnerstag		17:00 - 18:30

Fortgeschrittene

Montag	ab 12 J	18:30 - 20:30
Donnerstag		18:30 - 20:30

Ligaturner/innen

Montag		20:30 - 22:00
Donnerstag		18:30 - 20:30
Donnerstag	18:30	- 20:30

Wettkampfsport

Volleyball



Elisabeth „Lilli“ Bader

Abteilungsleiterin

mtgvolleyball1965@gmail.com

Tel.: 0176 5689 5841 (nur sms / Whats-App)

Volleyball ist die schönste Mannschaftssportart - das behaupten zumindest alle Volleyballer*innen der MTG Wangen. Am Mittwoch- und

Freitagabend gehört die Ebnethalle ganz dem Volleyball. Kommt zum Schnuppern vorbei, wir suchen immer neue Spieler*innen mit Erfahrung!

Volleyball-Training bieten wir für Mädchen und Jungs ab ca. 10 Jahren an. Die Jugendmannschaften, weiblich als auch männlich, werden voraussichtlich an den Midi-Spielrunden Anfang 2024 teilnehmen.

Für die MTG starten in der Saison 23/24 eine U20 weiblich und eine Herrenmannschaft in der Bezirksklasse 5. Wir sind weiterhin auf der Suche nach Damen mit Spielerfahrung, um eine neue Mannschaft aufzubauen.



Zusätzlich runden zwei Hobby-Mixed-Gruppen, bestehend aus erfahrenen Spielern, das Volleyballprogramm ab.



Trainingszeiten

Ebnethalle

Anfänger weiblich

Mittwoch ab 10 J 17:00 - 18:30

Anfänger männlich

Freitag ab 9 J 17:00 - 18:30

U14 weiblich

Mittwoch 17:00 - 18:30

U18 weiblich

Mittwoch 17:00 - 18:30

U 20 weiblich

Mittwoch 18:30 - 20:30

Freitag 18:30 - 20:30

Herren (Fortgeschrittene)

Mittwoch 18:30 - 20:30

Freitag 18:30 - 20:30

Hobby Mixed Aktiv

Mittwoch 19:00 - 21:00

Aktiv Mixed

Freitag 20:30 - 22:00

Kooperation

Die MTG als Kooperationspartner im Adipositaszentrum Wangen

Seit einigen Jahren ist die MTG Kooperationspartner im Adipositaszentrum Wangen und unterstützt das Abnehmprogramm „Leicht in Form“ mit vielseitigen Bewegungseinheiten. Woche für Woche finden sich die Teilnehmer montags und mittwochs mit zwei Sporttherapeuten der MTG zusammen und führen in der Gruppe Beweglichkeits- und Koordinations-training sowie Kraft- und Ausdauertraining durch. Der Gruppenzusammenhalt und das ganzheitliche Konzept aus Ernährungsberatung, Sporttherapie und verhaltenstherapeutische Gespräche spornen an, um den inneren Schweinehund dauerhaft zu überlisten.

Das Adipositaszentrum am Westallgäu-Klinikum in Wangen bietet einen 28 Wochen langen, begleiteten Kurs an, um dauerhaft abzunehmen.

Zum Programm:

In einer Gruppe von sechs bis zwölf Personen werden die Teilnehmer von einem multidisziplinären Therapeutenteam unterstützt. Die Klinik bietet Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapien an, zudem werden die Patienten im Verlauf regelmäßig ärztlich untersucht. Wer teilnehmen möchte, muss volljährig sein und sollte einen Body-Mass-Index (BMI) zwischen 30 und 49 haben. Außerdem wird eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung benötigt.

Leichter leben:

Diesen Wunsch haben viele Menschen mit starkem Übergewicht. Denn Adipositas ist nicht nur eine von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkannte Ernährungs- und Stoffwechselkrankheit mit vielfältigen, teils genetischen Ursachen, sondern sie kann auch selbst Ursache für viele Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Gelenkbeschwerden sein. Studien zeigen zudem, dass diverse Krebsarten durch starkes Übergewicht begünstigt werden.

Wer an einer schweren Adipositas leidet, weiß nur zu gut, wie schwierig es ist, das Übergewicht dauerhaft in den Griff zu bekommen respektive zu senken. Bei dieser komplexen Erkrankung spielen so viele Faktoren hinein, dass trotz vorhandener Willenskraft viele an der Gewichtsabnahme scheitern.

Ziele des Programms sind:

- Langfristige Gewichtsreduktion und Erhaltung
- Verbesserung des Ess- und Bewegungsverhaltens unter Einbeziehung des persönlichen Umfelds
- Reduzierung der Energiezufuhr
- Stabilisierung durch eine optimierte Mischkost
- Lernen von Ausgeglichenheit und Stressregulation
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls durch die Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

Die Gruppendynamik und die individuelle Betreuung im Zentrum werden Ihnen dabei helfen.



Informationen erhalten Sie in der
MTG Geschäftsstelle,
Tel.: 07522 2412,
E-Mail:
sylvia.dengler@mtg-wangen.de
oder
in der OSK bei Frau Sutter,
Tel.: 07522 961109.

MTG - Beitrittserklärung

Ich bzw. nachstehend genanntes Familienmitglied möchte Mitglied der MTG Wangen 1849 e.V. werden. Ich erkenne die Vereinssatzung an und willige in die Verarbeitung der personenbezogenen Daten gemäß Bundesdatenschutzgesetz ein.

männlich weiblich divers

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Telefon: Mobil:

Eintrittsdatum:

E-Mail:

Beitrag: Jährlich Monatlich

IBAN:

Bank:

BIC:

Kontoinhaber:

Ich ermächtige Sie hiermit, die Beiträge vom oben genannten Konto abzubuchen.

SEPA-Basis-Lastschrift-Mandat

Gläubige-ID:DE55ZZZ00000172221- Die Mandatsreferenz entnehmen Sie bitte der Aufnahmebestätigung.

Ich ermächtige die MTG Wangen 1849 e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der MTG Wangen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....
Datum, Unterschrift Kontoinhaber

Abteilungen bei Beitritt im Verein

Sport für Kinder und Jugendliche:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eltern und KIDS | <input type="checkbox"/> KISS * |
| <input type="checkbox"/> Eishockey-KIDS | <input type="checkbox"/> KiSS Mini * |
| <input type="checkbox"/> FROG | <input type="checkbox"/> Sport-KIDS |
| <input type="checkbox"/> Handball-KIDS | <input type="checkbox"/> Tanz |
| | <input type="checkbox"/> Turnschule * |

Wettkampf- und Freizeitsport

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Indiacas |
| <input type="checkbox"/> Basketball | <input type="checkbox"/> Jedermannturnen |
| <input type="checkbox"/> Bogensport | <input type="checkbox"/> Judo * |
| <input type="checkbox"/> Roll- und Eissport | <input type="checkbox"/> Ju-Jutsu * |
| <input type="checkbox"/> Er- & Sie | <input type="checkbox"/> Laufftreff |
| <input type="checkbox"/> Faustball | <input type="checkbox"/> Leichtathletik |
| <input type="checkbox"/> Fechten | <input type="checkbox"/> Präventionskurs |
| <input type="checkbox"/> Fit & Fun | <input type="checkbox"/> Rhythmische Gym./ Tanz |
| <input type="checkbox"/> Freizeitsport Männer | <input type="checkbox"/> Schwimmsport * |
| <input type="checkbox"/> Freizeitsport Spiele Frauen | <input type="checkbox"/> Seniorengymnastik |
| <input type="checkbox"/> Freizeitsport Spiele Männer | <input type="checkbox"/> Sport und mehr |
| <input type="checkbox"/> Gerätturnen | <input type="checkbox"/> Sportinsel |
| <input type="checkbox"/> Handball | <input type="checkbox"/> Trampolin * |
| <input type="checkbox"/> Hausfrauengymnastik | <input type="checkbox"/> Volleyball |
| <input type="checkbox"/> Hobbysport Frauen | |

Gesundheitssport

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sport für Herz- und Gefäßerkrankungen | <input type="checkbox"/> Sport für Diabetiker |
| <input type="checkbox"/> Lungensport | <input type="checkbox"/> Sport nach Krebs |

* Zusatzbeitrag (Details auf Seite 50)

Vereinszeitung Guckloch (Im Beitrag erhalten)

- Ja Nein

Ich erkläre mich mit den auf der Homepage der MTG Wangen veröffentlichten Mitgliedschaftsbedingungen sowie der Vereinssatzung einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift (evtl. Erziehungsberechtigter)



Allgemeines

Geschäftsstelle

Argeninsel 2
88239 Wangen
Tel.: 07522 2412
Fax: 07522 912520

E-Mail: info@mtg-wangen.de

www.mtg-wangen.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
9:00 - 12:30 Uhr
Montag bis Donnerstag
15:00 - 18:30 Uhr

Bankverbindungen der MTG Wangen e.V.

Spendenkonto

Nach einer Spende erhalten Sie
umgehend eine Spenden-
bescheinigung.

IBAN: DE11650501100000157702

BIC: SOLADES1RVB

Kreissparkasse Ravensburg

Konto des Hauptvereines

IBAN: DE20650501100000202451

BIC: SOLADES1RVB

Kreissparkasse Ravensburg

Turngau Oberschwaben e.V.

Geschäftsstelle
Argeninsel 2

88239 Wangen
Tel.: 07522 9155665

Fax: 07522 912520

geschaeftsstelle@turngau-oberschwaben.de

Öffnungszeiten

Montag und Donnerstag
15:30 - 18:30 Uhr
Mittwoch 7:30 - 12:00 Uhr

Mitgliedsbeiträge

(ab 1. Jan. 2021)

Erwachsene (ab 19 Jahre)	90,00 €
Fördermitglieder	39,00 €
Jugendliche (15-18 Jahre)	66,00 €
Kinder (6-14 Jahre)	54,00 €
Kleinkinder (bis 5 Jahre)	33,00 €
Familienbeitrag	165,00 €
Eltern-KIDS	66,00 €
Schüler/Stud/Azubi	66,00 €
Schwerbehinderte/Sozialpass	66,00 €

Monatliche Zahlung

Erwachsene/monatl.	8,25 €
Jugendliche/monatl.	6,00 €
Kinder/monatl.	4,95 €
Familienbeitrag/monatl.	15,10 €
Reha-Gruppen-Teilnehmer (nur für TN mit ärztlicher Verordnung)	3,75 €

Zusatzbeiträge

Fechten	25,00 € / Jahr
Judo	20,00 € / Jahr
Ju-Jutsu	19,00 € / Jahr
KiSS	12,00 € – 27,00 € / Monat
Schwimmsport	21,00 € - 30,00 € / Halbjahr
Trampolin	20,00 € / Jahr
Turnschule	15,00 € / 23,00 € pro Monat



Impressum

MTG Info

Erscheinungsweise 1 x jährlich
Auflage: 1.000 Exemplare

Herausgeber

Männer Turn Gemeinde 1849 e.V.

Argeninsel 2, 88239 Wangen im Allgäu
Tel. 07522 2412
e-mail: info@mtg-wangen.de

Redaktionsteam

Sabine Braunmiller, Wolfgang Rosenwirth

Layout & grafische Gestaltung

Wolfgang Rosenwirth

Fotos

Adobe Stock, Fotolia, MTG, Privat, Susanne
Müller

Druck

Werbehaus Wangen

**PHYSIO
INSEL**

Aktuelle Wellnessangebote
finden Sie auf der Homepage



Kommen Sie zu uns in die Sportinsel:

Neben vielen medizinisch-therapeutischen Angeboten, können Sie bei uns auch Ihren ganz persönlichen Kurzurlaub im Herzen Wangens buchen!

Auf Rezept aller Kassen:

-  Krankengymnastik
-  Krankengymnastik am Gerät
-  manuelle Therapie
-  Krankengymnastik nach Bobath
-  Massagen
-  Wärmeanwendungen
-  EMS Elektrotherapie
-  Lymphdrainage
-  Fango

Private Leistungen | Gutscheine:

-  Kinesiotape
-  Tape
-  Wellness
-  Sauna

MTG Wangen e.V.
Physiotherapie
Argeninsel 2
88239 Wangen
Telefon 07522 2412
Fax 07522 912520

E-Mail: tobias.bartsch@mtg-wangen.de
www.mtg-wangen.de

Sprechen Sie uns gerne auch zu Betriebssport-, Rückenschul- und sonstigen Gesundheitskursen an.