

## Schorndorf-Weiler

### Aerobic

31.07., 20.00 – 21.30 Uhr

Ausdauertraining mit einfachen Schrittkombinationen mit anschließender Gymnastik für Bauch, Beine, Po.

### Step-Aerobic



07.08., 20.00-21:30 Uhr

Ausdauertraining auf dem Stepper mit anschließender Gymnastik für Bauch, Beine, Po.

### Yoga

06.08., 10.00 – 11.30 Uhr

Mit den Asanas-Übungen werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt, Körperbalance und Koordination geschult. Das Herz-Kreislaufsystem wird in seiner Funktion unterstützt.

-  Schulturnhalle, Reinhold-Maier-Schule, Kärntnerstr. 1
-  Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk



www.tv-weiler-rem.s.de

## Urbach

### Sport in der Mitte

31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 17.00 – 18.00 Uhr

Von „Gymnastik“ auf der Wiese bis hin zu zügigen Spaziergängen (bei Regen mit Regenschirm) alles ist möglich, lasst Euch überraschen.

-  „Stuttgarter Holzbrücke“ in der Urbacher Mitte
  -  Geeignete Kleidung für Sport im Freien
- Bei Unwetter entfällt das Angebot.



www.sportclub-urbach.de

## Weinstadt

### Fit in die Woche

29.08., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 08.30 – 09.30 Uhr

Wir starten fit in die Woche mit unterschiedlichen Übungsleiterinnen. Gymnastik, Fitness werden auch in den Ferien groß geschrieben, so dass wir unseren Körper dehnen, beweglich machen und Spaß an Spielen und Zirkeln haben.

-  Gymnastikraum der Beutelsbacher Halle, Im Oberhinaus 5
-  Handtuch, Getränk



www.sgweinstadt.de

## Weissach im Tal

### 5 Esslinger

21.08., 09.30 – 10.15 Uhr

Ein Bewegungsprogramm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

-  Ochsengarten Unterweissach
-  Gute Laune

www.weissach-im-tal.de (Ortssenorenrat)

## Welzheim

**Mach dich fit im Park**  
mit Margit Seiz

30.07., 06.08., 10.00 – 11.00 Uhr

Allgemeines Fitnesstraining.

**Cardio Fit im Stadtpark**  
mit Ute Bordsch

06.08., 08.08., 13.08., 15.08., 09.00 – 10.00 Uhr

Ausdauer- /Herzkreislauftraining.

**Fitness und Entspannung 50+**  
mit Karin Röhr

14.08., 17.00 – 18.00 Uhr

Allgemeine Rückenfitness mit Entspannung nach Jacobsen.

**Pilates im Stadtpark**  
mit Beate Radecke

20.08., 27.08., 03.09., 09.00 – 09.50 Uhr



Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit verleiht.

### 5 Esslinger

mit Beate Radecke

20.08., 27.08., 03.09., 10.00 – 10.50 Uhr

Ein Bewegungsprogramm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

-  Stadtpark Welzheim
-  Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Bei Regen entfällt das Programm.


www.tsfwelzheim.de

## Winnenden

**Stadtspaziergang in Winnenden**  
mit Diethard Fohr

27.08., 18.30 Uhr


Winnenden ist die älteste Stadt im Rems-Murr-Kreis. Der Marktplatz ist unser Ausgangspunkt. Heute wollen wir uns auch der unbekanntesten Seite von Winnenden widmen. Der Stadtmauer in der Brunnen-gasse, dem Oberen Sack und der kath. Kirche. Wir schauen in die Fotogalerie mit Bildern „Winnenden früher und heute“. Den Abschluss bildet der Schwaikheimer Torturm mit seiner Ausstellung und der tollen Sicht auf die Stadt.

-  Winnenden, Marktplatz, Parken in der Tiefgarage Markthaus

**Radwanderung: Im Herzen des Rems-Murr-Kreises**

04.09., 10.00 Uhr

Von Winnenden fahren wir dem Buchenbach entlang nach Berglen und weiter über Michelau nach Rudersberg. Es geht zur Laufenmühle und entlang der Wieslauf zum Ebnisee. Nächstes Ziel ist das Schloss Ebersberg. Über Unterweissach, Backnang und Burgstetten kommen wir wieder zurück nach Winnenden. Mit Pedelecs ist diese Tour gut zu bewältigen, ca. 66 km. Anmeldung erforderlich bei Martin Lang, Tel.: 07191/6 6536.



-  Bahnhof, Winnenden

www.turngau-rm.de

## Winterbach

**BodyCross Fitnesstraining**  
mit Bianca Giesel

31.07., 07.08., 18.30 Uhr

-  Kunstrasenplatz neben der Salierhalle
-  Getränk

www.vfl-winterbach.de



## Impressum

**Turngau Rems-Murr e. V.**

Biegelstr. 27, 73614 Schorndorf

Telefon: 07181-96 98 713

Telefax: 07191-96 98 340

E-Mail: info(at)turngau-rm.de

Internet: www.turngau-rm.de

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben.

## Terminkalender

**Freitag, 26.07.2019**

Schorndorf

**Montag, 29.07.2019**

Auenwald  
Remshalden  
Rudersb.-Oberndorf  
Weinstadt

**Dienstag, 30.07.2019**

Backnang  
Murrhardt  
Welzheim

**Mittwoch, 31.07.2019**

Alfdorf  
Remshalden  
Schdf.-Weiler  
Urbach  
Winterbach

**Donnerstag, 01.08.2019**

Alfdorf  
Lorch

**Freitag, 02.08.2019**

Alfdorf

**Samstag, 03.08.2019**

Alfdorf

**Montag, 05.08.2019**

Allmersbach  
Auenwald  
Oppenweiler  
Remshalden  
Rudersb.-Oberndorf  
Weinstadt

**Dienstag, 06.08.2019**

Allmersbach  
Schdf.-Weiler  
Welzheim

**Mittwoch, 07.08.2019**

Kirchberg/Murr  
Remshalden  
Schdf.-Weiler  
Urbach  
Winterbach

**Donnerstag, 08.08.2019**

Allmersbach  
Lorch  
Welzheim

**Montag, 12.08.2019**

Auenwald  
Kirchberg/Murr  
Oppenweiler  
Remshalden  
Schdf.-Hauersbronn  
Weinstadt

**Dienstag, 13.08.2019**

Allmersbach  
Welzheim

**Mittwoch, 14.08.2019**

Allmersbach  
Kirchberg/Murr  
Remshalden  
Schorndorf  
Urbach  
Welzheim

**Donnerstag, 15.08.2019**

Lorch  
Schdf.-Hauersbronn  
Welzheim

**Montag, 19.08.2019**

Allmersbach  
Auenwald  
Oppenweiler  
Remshalden  
Weinstadt

**Dienstag, 20.08.2019**

Welzheim

**Mittwoch, 21.08.2019**

Allmersbach  
Remshalden  
Schorndorf  
Urbach  
Weissach im Tal

**Donnerstag, 22.08.2019**

Lorch  
Schdf.-Hauersbronn

**Montag, 26.08.2019**

Allmersbach  
Auenwald  
Oppenweiler  
Remshalden  
Schorndorf  
Weinstadt

**Dienstag, 27.08.2019**

Rudersb.-Oberndorf  
Rudersb.-Steinberg  
Schorndorf  
Welzheim  
Winnenden

**Mittwoch, 28.08.2019**

Allmersbach  
Remshalden  
Schorndorf  
Schdf.-Hauersbronn  
Urbach

**Donnerstag, 29.08.2019**

Lorch  
Schorndorf  
Schdf.-Hauersbronn

**Freitag, 30.08.2019**

Schorndorf



**Samstag, 31.08.2019**

Schorndorf

**Sonntag, 01.09.2019**

Schorndorf

**Montag, 02.09.2019**

Auenwald  
Remshalden  
Weinstadt

**Dienstag, 03.09.2019**

Rudersb.-Oberndorf  
Rudersb.-Steinberg  
Welzheim

**Mittwoch, 04.09.2019**

Allmersbach  
Remshalden  
Schorndorf  
Schdf.-Hauersbronn  
Urbach  
Winnenden

**Donnerstag, 05.09.2019**

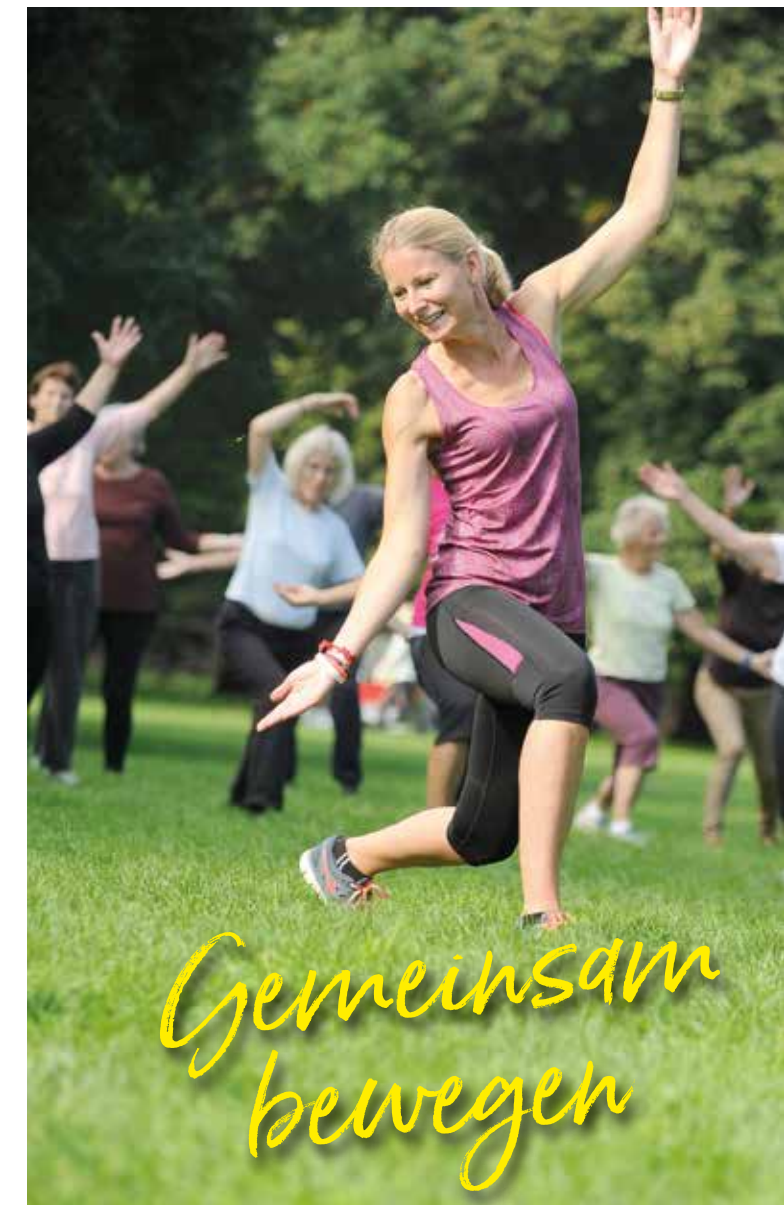
Lorch  
Schdf.-Hauersbronn

**Freitag, 06.09.2019**

Rudersb.-Steinberg

**Montag, 09.09.2019**

Rudersb.-Steinberg  
Weinstadt



Gemeinsam  
bewegen