



Auf geht's – komm mit – bleib fit!

3. SOMMERFERIEN-PROGRAMM 2019

des Turngaus Rems-Murr

Wir bieten Ihnen in den Sommerferien ein Bewegungsprogramm für Erwachsene an.

Nordic-Walking, Fitness im Park, Fünf Esslinger, Yoga und auch Radwanderung, Qi Gong, Pilates, Smovey Walking und vieles mehr – zum dritten Mal hat der Turngau Rems-Murr für die Sommerferien viele Angebote zusammengestellt, wir würden uns freuen, wenn alle etwas finden.

Nahezu täglich können Sie etwas ausprobieren und dabei noch die herrlichen Städte und Gemeinden unseres Turngaus kennenlernen.

Unterstützt wird das Sommerferienprogramm von der AOK. Mit im Boot sind auch die beiden sportpolitischen Sprecher Petra Häffner, MdL, und Gernot Gruber, MdL, die wieder zugesagt haben, bei mehreren Terminen dabei zu sein. Das Turngaupräsidium will möglichst alle Vereine, die mitmachen, einmal besuchen und auch der Sportkreis wird vor Ort sein.

Wir freuen uns, wenn wir Sie für den Spaß am Sport, die Freude an der Bewegung begeistern können! Vielleicht ist es für den einen oder die andere auch der Einstieg in den Vereinssport.

Schöne Sommerferien wünschen Ihnen

Gisind Gruber-Seibold
Präsidentin

Sibylle Lentini
Fachwartin Gesundheitssport

Alfdorf

Guten Morgen, Alfdorf
Frühspurt im Schlosspark

31.07., 01.08., 02.08., 03.08., 08.30 – 09.30 Uhr

Bunte Mischung aus verschiedenen Fitnessangeboten des TSV Alfdorf. Am Samstag gibt's im Anschluss ein Frühstück im Grünen.

- 📍 Schlosspark beim Rathaus
- 🛠️ Sportkleidung, Gymnastikmatte bzw. geeignete Unterlage

www.tsv-aldorf.de

Allmersbach

Nordic-Walking
mit Stefanie Sommer

06.08., 18.30 – 20.00 Uhr

- 📍 Parkplatz Hörnle
- 🛠️ Nordic-Walking-Stöcke, Getränk

Gesellschaftstanzgruppe
mit Stefan Buchner

14.08., 28.08., 20.00 – 22.00 Uhr
Paare jeden Alters, die schon einen Tanzkurs absolviert und immer noch Lust am Tanzen haben.

- 📍 Bürgersaal Allmersbach

AROHA® mit Stefanie Sommer

05.08., 17.30 – 18.30 Uhr

Wecke den Krieger in dir, ein Workout mit maorischen Wurzeln.

Box Out mit Marion Lochmann

06.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Ganzkörpertraining aus dem Kampfsport mit Aerobic kombiniert.

Starker Rücken mit Yoga
mit Stefanie Sommer

08.08., 18.30 – 20.00 Uhr

Kräftige Asanas für einen starken Rücken und ein gutes Körpergefühl.

Deep Work mit Marion Lochmann

13.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Ein funktionelles Herz-Kreislauf-Training in Verbindung von Anspannung und Entspannung.

Dance Fit mit Sybille Stelzmann

19.08., 20.00 – 21.00 Uhr

Ein modernes, dynamisches Tanz-Fitnessprogramm, trainiert die Koordination und den ganzen Körper.

Rücken-Aktiv mit Gundi Weirich

19.08., 26.08., 09.00 – 10.00 Uhr und 18.00 – 19.00 Uhr

Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, das nicht nur die oberflächliche Muskulatur trainiert.

Tabata/HIIT® mit Gundi Weirich

21.08., 28.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Ein effektives Intervall-Training, wenn es um Fettabbau und Ausdauer-Verbesserung geht.

Step and More mit Ellen Gstalter

04.09., 20.15 – 21.30 Uhr

Freu dich auf eine abwechslungsreiche Step-Choreographie und das anschließende Workout.

- 📍 Gymnastikhalle (Sport und Kultur) Allmersbach

- 🛠️ Getränk, Handtuch

www.tsv-allmersbach.de

Auenwald

Gymnastik für alle u. a. 5 Esslinger

29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 17.00-17.45 Uhr

Jedermann kann im Alltagsdress und ohne Anmeldung am Bewegungsprogramm 5 Esslinger teilnehmen.

- 📍 Vor der Auenwaldhalle, Unterbrüden, Beaufreistraße

www.auenwald.de (Ortsseniorenrat)

Backnang

Functional Training
mit Florin Rathgeb

30.07., 18.00 – 19.00 Uhr

Functional ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht ohne weitere Zusatzgewichte oder Geräte. Durch das individuelle Konzept ist Functional eine Trainingsart, die für alle Leistungslevels angepasst werden kann.

- 📍 Im Annonay-Garten

- 🛠️ ISO- o. Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Sportkleidung

www.tsg-backnang.de

Kirchberg/Murr

Walking / Nordic-Walking

07.08., 12.08., 14.08., 08.30 – 09.30 Uhr

Wir laufen ca. eine Stunde durch den Kirchberger Wald. Das Walkingtempo wird der Gruppe angepasst. Sehr gut für Personenkreis 60+ geeignet.

- 📍 Tennisplätze bei den Holzwiesen, Backnanger Weg

- 🛠️ Gutes Schuhwerk, evtl. Walking-Stöcke

www.svg-kirchberg.de

Lorch

Auf geht's – komm mit – bleib fit!

Flottes Gehen für Frauen

01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 19.00 Uhr

Genieße den Sommer in fröhlicher Runde, durch den Wald rund um den Hohberg.

- 📍 Parkplatz Friedhof Weitmars
- 🛠️ Gutes Schuhwerk

facebook.com/TSV.lorch.turnabteilung/

Murrhardt

Wanderung Murrhardter Wasserfälle
mit Gudrun Gruber und Lydia Zimmermann

30.07., 14.00 Uhr

Wanderung zu den hinteren Wasserfällen, evtl. ein paar Bewegungsspiele vor dem Rückweg.

- 📍 Hörschbachschule
- 🛠️ Gutes Schuhwerk

www.tvmurrhardt.de/turnen.html

Gemeinsam bewegen
www.turngau-rm.de

Oppenweiler

Fitness im Schlossgarten
mit Anneli Valta

12.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 📍 Parkplatz Rathaus

Bei starkem Regen Fitnessprogramm im Julius-Zehender-Haus.

Nordic Walking
mit Kathrin Wolf

05.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 🛠️ Bitte Stöcke mitbringen!

Bei starkem Regen Fitnessprogramm in der Gymnastikhalle

Step

mit Ingrid Noller

19.08., 18.00 – 19.00 Uhr

Tabata®
mit Karin Leins

26.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 📍 Gymnastikhalle der Gemeindehalle Oppenweiler

- 🛠️ Getränk

www.tv-oppenweiler.de

Remshalden

Fit in den Ferien

29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 19.00 Uhr

Jeden Montag zwei andere Trainer, einer motiviert euch innen, der andere im Freien bzw. bei Regen in der Halle. Ein breites Angebot: Faszien Flow, Pilates, HIIT (High Intensity Interval Training), Funktional Fitness Zirkel, Bodyfitness sowie Yoga und Tai Chi – lasst Euch überraschen.

- 📍 Innen: Kursraum der Stegwiesenhalle, Geradstetten. Outdoor: Schulhof der Grundschule Geradstellen; bei Regen Wilhelm-Enssle-Halle
- 🛠️ Turnschuhe, Handtuch, Getränke

Training und Abnahme Sportabzeichen

31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 18.30 Uhr

Wir trainieren für das Sportabzeichen und nehmen es zu den Übungszeiten ab.

- 📍 Sportplatz bei der Turnhalle (ehemals EHR-Halle), Goethestr.

- 🛠️ Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

www.sv-remshalden.de

Rudersberg-Oberndorf

Fit Mix mit Reinhard Bihlmeyer

29.07., 05.08., 20.00 – 21.00 Uhr

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination.

5 Esslinger mit Loni Elsen

27.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Balance, Dehnung, Leistung, Kraft Arme und Beine.

Tabata®

mit Loni Elsen

03.09., 19.00 – 20.00 Uhr

Intervalltraining, jeder kann sein eigenes Tempo bestimmen.

- 📍 Turnhalle des TSV Oberndorf
- 🛠️ Sportkleidung, Getränk

www.tsv-oberndorf.de

Rudersberg-Steinenberg

Fit For Fun

mit Carmen Platz

27.08., 03.09., 20.00 Uhr

Ein gemischtes Programm mit Musik für die allgemeine Fitness und den Erhalt und Aufbau unserer Muskulatur für Arme-, Bauch-, Beine- und Po. Auch Entspannungsübungen gehören zu dieser Stunde, um den Stress des Alltags zu vergessen.

Rückenfit mit der Brasil

mit Martina Kircher

06.09., 10.00 Uhr

Mobilisation, Kräftigung und Entspannung für einen gesunden Rücken mit der Brasil.

Drums Alive® für alle

mit Katja Dickhaut

09.09., 10.00 Uhr

Zu fetziger Musik trommeln wir mit Drum Sticks auf Pezzibällchen. Mit viel guter Laune und Spaß fördern wir die Konzentration, die Körperkoordination und bauen Stress und Aggression ab. Anmeldung erforderlich bei Katja, Tel.: 0 71 83 / 30 52 99.

- 📍 Gemeindehalle Steinenberg
- 🛠️ Sportkleidung, Getränk

www.sportfreunde-steinenberg.de

Schorndorf

Smovey Walking

26.07., 18.00 Uhr

Zum schwingvollen Auftakt in die Sommerferien laden wir Sie herzlich zum gemeinsamen Walken mit Smoveys ein. Anschließend besteht die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung im Kneipp-Becken Wasser zu treten. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Die Smoveys werden gestellt.

- 📍 Parkplatz Aichenbach
- 🛠️ Gute Laune

www.kneipp-verein-schorndorf.de

Qi Gong

mit Claudia Frank

14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 19.00 – 20.00 Uhr

Mal die Seele baumeln lassen, tief durchatmen und genießen – probier's mit Qi Gong in der Natur.

- 📍 Rasenfläche bei der Friedhofstr., Schorndorf
- 🛠️ Wetterangepasste Kleidung, Getränk

Entfällt bei Regen.

www.sg-schorndorf.de/taichi

Schnupperkurse

26.08. – 01.09. Uhrzeiten siehe aktueller Kurs-Plan USS

Das Angebot gilt für Kurse des Fitnessbereichs des Ulrich Schatz Sportzentrum, Kurse sind frei wählbar. Anmeldung erforderlich: uss@sg-schorndorf.de oder Tel. 07181/969 80 80.

- 📍 Ulrich Schatz Sportzentrum
- 🛠️ Saubere Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch

www.ulrich-schatz-sportzentrum.de

Schdf.-Haubersbronn

Bewegen statt schonen

mit Gabi Pflug

28.08., 04.09., 09.00 – 10.00 Uhr

Dem ganzen Körper etwas Gutes tun mit Übungen zur Entwicklung und Erhaltung der Beweglichkeit und der Kraft.

LaGYM® mit Gabi Pflug

28.08., 04.09., 19.00 – 20.00 Uhr

Ein modernes, dynamisches Dance-Fitness-Programm. Es gibt keine komplizierten Choreografien.

Fitnessgymnastik

mit Gabi Pflug

29.08., 05.09., 20.00 – 21.00 Uhr

Ein 60 Minuten Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness.

- 📍 Lauswiesenhalle Haubersbronn

Zumba®

mit Anne Kircher

12.08., 09.00 – 10.00 Uhr 15.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Ein Fitness Tanzworkout auf lateinamerikanische Musik, bei dem Grundschritte und Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton und Cumbia die Basis zum Ganzkörpertraining bilden.

Bodypower®

mit Anne Kircher

22.08., 20.00 – 21.00 Uhr

Es werden Teile aus dem Tabataprogramm in ein High Intensity Training (HIIT) eingebaut, um so ein hochintensives Intervalltraining zu erzielen.

- 📍 Festhalle Haubersbronn
- 🛠️ Sportkleidung, Getränke

www.tsv-haubersbronn.de