



www.turngau-rm.de

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-remms.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.
📍 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 Brunnengasse, 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

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.
www.weissach-im-tal.de

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.vfl-winterbach.de

Winnenden

Winterbach
BodyCross Fitnesstraining mit Bianca Giesel
31.07., 07.08., 18.30 Uhr
📍 Kunstrasenplatz neben der Salierhalle
🛋️ Getränk
www.vfl-winterbach.de

Winnenden

Winnenden
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 Brunnengasse, 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 Ebensee. 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

www.turngau-rm.de

Winterbach

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.-Haubersbronn Weinstadt

Dienstag, 13.08.2019
Allmersbach Welzheim

Mittwoch, 14.08.2019
Allmersbach Kirchberg/Murr Remshalden Schorndorf Urbach Welzheim

Donnerstag, 15.08.2019
Lorch Schdf.-Haubersbronn 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.-Haubersbronn

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.-Haubersbronn Urbach

Donnerstag, 29.08.2019
Lorch Schorndorf Schdf.-Haubersbronn

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.-Haubersbronn Urbach Winnenden

Donnerstag, 05.09.2019
Lorch Schdf.-Haubersbronn

Freitag, 06.09.2019
Rudersb.-Steinberg

Montag, 09.09.2019
Rudersb.-Steinberg Weinstadt



