

GESUND BEWEGEN IM VEREIN

Terminkalender

Mittwoch, 26.07.2017

Schorndorf 18.00 Uhr

Freitag, 28.07.

Fellbach 14.00 Uhr

Sonntag, 30.07.

Haubersbronn 10.00 – 14.00 Uhr

Montag, 31.07.

Murrhardt 14.00 – 15.00 Uhr
 Beinstein 18.00 – 18.55 Uhr
 Beinstein 19.00 – 19.55 Uhr
 Remshalden 19.30 Uhr

Dienstag, 01.08.

Beinstein 09.00 – 09.55 Uhr
 Ru.-Oberndorf 20.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 02.08.

Beinstein 09.00 – 09.55 Uhr
 Beinstein 18.00 – 18.55 Uhr
 Beinstein 19.15 – 20.10 Uhr
 Ru.-Steinenberg 19.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 03.08.

Lorch 19.00 Uhr

Freitag, 04.08.

Winterbach 09.00 – 10.00 Uhr
 Ru.-Steinenberg 09.00 – 10.30 Uhr

Samstag, 05.08.

Schorndorf 14.00 Uhr

Sonntag, 06.08.

Haubersbronn 10.00 – 14.00 Uhr

Montag, 07.08.

Beinstein 18.00 – 18.55 Uhr
 Beinstein 19.00 – 19.55 Uhr
 Remshalden 19.30 Uhr

Dienstag, 08.08.

Ru.-Oberndorf 20.00 – 21.00 Uhr
 Berglen 18.45 Uhr

Mittwoch, 09.08.

Urbach 08.30 – 09.30 Uhr
 Beinstein 19.15 – 20.10 Uhr

Donnerstag, 10.08.

Weiler/Rems 08.30 – 10.30 Uhr
 Lorch 19.00 Uhr

Freitag, 11.08.

Winterbach 09.00 – 10.00 Uhr
 Maubach 10.00 Uhr

Sonntag, 13.08.

Haubersbronn 10.00 – 14.00 Uhr

Montag, 14.08.

Beinstein 18.00 – 18.55 Uhr
 Allmersbach 18.00 – 19.00 Uhr
 Allmersbach 19.00 – 20.00 Uhr
 Remshalden 19.30 Uhr
 Beinstein 19.00 – 19.55 Uhr
 Beinstein 20.00 – 20.55 Uhr

Mittwoch, 16.08.

Urbach 08.30 – 09.30 Uhr
 Beinstein 18.00 – 18.55 Uhr
 Beinstein 19.00 – 19.55 Uhr
 Beinstein 20.00 – 20.55 Uhr
 Allmersbach 18.00 – 19.00 Uhr
 Allmersbach 19.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 17.08.

Lorch 19.00 Uhr

Freitag, 18.08.

Winterbach 09.00 – 10.00 Uhr

Montag, 21.08.

Allmersbach 18.00 – 19.00 Uhr
 Beinstein 19.00 – 20.00 Uhr
 Remshalden 19.30 Uhr

Mittwoch, 23.08.

Urbach 08.30 – 09.30 Uhr
 Großaspach 17.00 – 18.30 Uhr
 Backnang 18.00 – 19.00 Uhr
 Allmersbach 19.00 – 20.00 Uhr

Donnerstag, 24.08.

Backnang 18.00 – 19.00 Uhr
 Lorch 19.00 Uhr

Sonntag, 27.08.

Oppenweiler 15.30 Uhr

Montag, 28.08.

Weinstadt 08.30 – 09.30 Uhr
 Remshalden 19.30 Uhr

Mittwoch, 30.08.

Urbach 08.30 – 09.30 Uhr
 Großaspach 17.00 – 18.30 Uhr
 Allmersbach 20.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 31.08.

Lorch 19.00 Uhr

Sonntag, 03.09.

Turngau-Radwanderung
 10.00 Uhr

Montag, 04.09.

Remshalden 19.30 Uhr

Mittwoch, 06.09.

Großaspach 17.00 – 18.30 Uhr
 Allmersbach 20.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag, 07.09.

Lorch 19.00 Uhr



ERLEBE DIE GYMWELT! DAS SOMMERFERIENPROGRAMM

www.turngau-rm.de



Gemeinsam bewegen



Herzliche Einladung!

V.i.S.d.P. Gisind Gruber-Seibold, Turngau Rems-Murr

GESUND BEWEGEN IM VEREIN – DAS SOMMERFERIENPROGRAMM DES TURNGAUS REMS-MURR

Alfdorf

Frühsport im Park, „Guten Morgen, Alfdorf“

Eine Woche im August
(s. Homepage)
08.30 – 09.15 Uhr

Schlossgarten beim Rathaus

Sportkleidung

www.tsv-alfdorf.de

Allmersbach

Rücken-Aktiv

14./21.08., 18.00 – 19.00 Uhr

Tabata

16./23.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Aerobic and Move

30.8./06.09., 20.00 – 21.00 Uhr

LaGym

14./21.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Gymnastikhalle Allmersbach

Handtuch, Getränke, eventuell Gymnastikmatte

www.tsv-allmersbach.de

Berglen

Kleine Wanderung zu den Wellingtonien

bei Hößlinswart (ca. 4 km)

08.08., 18.45 Uhr

Berglen-Hößlinswart beim Friedhof am Ortseingang aus Richtung Steinach

leichte Wanderschuhe oder Joggingsschuhe

Gemeinsamer Abschluss!

www.ssv-steinach.de

Backnang

Kurz und knackig

Fit mit Tabata

Hochintensives, athletisches Training für Männer und Frauen

23.08., 18.00 – 19.00 Uhr

Functional Training

24.08., 18.00 – 19.00 Uhr

Hagenbachhalle, Großbeweg 20, Backnang

Sportkleidung

tsg-backnang.kutu.de

BK-Maubach

Jungle-Fit

Bewegung in der Natur vor Ort

11.08., 10.00 Uhr

Mehrzweckhalle Maubach – Sportlereingang

Handtuch, Wechselkleidung, 1,5 l Wasser, **Kleidung kann schmutzig werden!**

www.svmaubach.de

Großaspach

Brainwalking 50plus

23./30.08./06.09., 17.00 – 18.30 Uhr

Spielplatz/Grillplatz Mühlhau beim Wellerhof

gute Lauf- oder Walkingschuhe

www.sg-sonnenhof-großaspach-turnen.de

Lorch

Auf geht's – komm mit – bleib fit!

Flottes Gehen für Frauen

03./10./17./24./31.08./07.09., 19.00 Uhr

Parkplatz Friedhof, Weitmars

gute Schuhe

www.tsv-lorch.de

Murrhardt

Bewegung in und am Wassertretbecken

31.07., 14.00 – 15.00 Uhr

Parkplatz Gymnasium

Handtuch

www.tvmurrhardt.de/turnen.html

Oppenweiler

Gymnastik für den Alltag im Burggarten

27.08., 15.30 Uhr, Burgcafé ab 14 Uhr

Burg Reichenberg, Am Burgtor

www.tv-oppenweiler.de

Remshalden

Fitte Ferien

31.07./07./14./21./28.08./04.09. 19.30 Uhr

Kursraum Stegwiesenhalle Geradstetten

Turnschuhe für drinnen und draußen, Getränke

www.sv-remshalden.de

Rudersberg-Oberndorf

Oberndorf Open, Fit und Vital

01./08.08., 20.00 – 21.00 Uhr

Turnhalle Oberndorf

Sportkleidung

www.oberndorf.rmv-online.de

Turngau

Radwanderung Joseflesbahn (ca. 50 km)

03.09., 10.00 Uhr

Parkplatz vor dem Kloster Adelberg

www.turngau-rems-murr.de

Rudersberg-Steinberg

Fit und Fun, Aerobic und Gymnastik

02.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Michelau Gemeinschaftshaus (Bolzplatz)

Gymnastikmatte für draußen

Rückenfit trifft Pilates

04.08., 10.30 Uhr

Halle Steinberg

großes und kleines Handtuch, Trinken

www.sportfreunde-steinberg.de

Schorndorf

Walking mit Smovesys und Wassertreten

26.07., 18.00 Uhr

Parkplatz Aichenbach

www.kneipp-Verein-schorndorf.de

Summer Tour 2017

Mitmach-Aktionen

05.08., ab 14.00 Uhr

Ziegelei SeeBad Schorndorf

www.tsv-haubersbronn.de

www.vfl-winterbach.de

SHO-Haubersbronn

Chi Gong

02.08., 09.00 – 10.00 Uhr

Wiese bei der Festhalle

bequeme (Alltags-)Kleidung, weiche Sportschuhe (oder barfuß)

Fitness-Zirkel

30.07./06./13.08., 10.00 – 14.00 Uhr

Lauswiesenhalle

Sportkleidung

www.tsv-haubersbronn.de

SHO-Weiler

Yoga

10.08., 08.30 – 10.30 Uhr

Bronnbachhalle Weiler, Jahnstr.

Yoga- oder Gymnastikmatte

www.tv-weiler-rems.de

Schmiden / Fellbach

Summer Tour 2017

Mitmach-Aktionen

28.07., ab 14.00 Uhr

F3 Familien- u. Freizeitbad, Fellbach

www.activity-fellbach.de

Urbach

Fit u. Spaß – Sommerspezial

09./16./23./30.08., 08.30 – 09.30 Uhr

Schulhof Atriumschule, Lerchenstr. 37

geeignete Kleidung/Schuhe für Sport im Freien

www.sc-urbach.de

SV Winnenden

www.sv-winnenden.de

WN-Beinstein

Kraft und Ausdauer

31.07./07./14./16.08.

18.00 – 18.55 Uhr

Zirkeltraining / Rückenfit

31.07./07./14./16.08.

19.00 – 19.55 Uhr

TB-Sporthalle

Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch als Unterlage

Entspannt in den Tag

01.08., 09.00 – 09.55 Uhr

TB-Sporthalle, Schulungsraum

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Fit in den Tag mit Nordic Walking

02.08., 09.00 – 09.55 Uhr

vor der TB-Sporthalle

geeignetes Schuhwerk, Walkkingstöcke, wettergerechte Kleidung

Bauch- u. Rückentraining

02./09.08., 18.00 – 18.55 Uhr,

TB-Sporthalle

Sportkleidung, Turnschuhe oder ABS-Socken, Handtuch als Unterlage

Fit und Aktiv im Freien

02./09.08., 19.15–20.10 Uhr,

vor der TB-Sporthalle wettergerechte Kleidung, geeignetes Schuhwerk

Tiefenmuskulatur-Training mit Flexibar

14.08., 20.00 – 20.55 Uhr

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

16.08., 20.00 – 20.55 Uhr,

TB-Sporthalle

Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch als Unterlage

www.tb-beinstein.de

Weinstadt-Beutelsbach

Fit in die Woche

28.08., 08.30 – 09.30 Uhr

Gymnastikhalle bei der Beutelsbacher Halle, Im Obenhinaus 5

Gymnastikmatte, Handtuch

turnen.sgweinstadt.de

Winterbach

Outdoor-Cross-Training Fitness-Training

04./11./18.08., 09.00 – 10.00 Uhr

Beachvolleyballfeld (hinter der Salierhalle)

Handtuch, Getränke, Gymnastikmatte

www.vfl-winterbach.de