

Urbach
Atriumschule, überdachter Schulhof, Lerchenstr. 37
Sportschuhe fürs Freie, Gymnastikmatte, geeignete Kleidung

www.sportclub-urbach.de

Weiler zum Stein

Wandern mit Köpfchen für Ältere

06.08., 09.30 – 12.00 Uhr

Gemeindehalle Weiler zum Stein, Fröbelstraße
geeignetes Schuhwerk u. wettergerechte Kleidung

www.tsv-weilerzumstein.de

Weinstadt

Fit in die Woche

03.09., 08.30 – 09.30 Uhr

Gymnastikraum der Beutelsbacher Halle, Im Oberhinaus 5
Handtuch mitbringen

www.sgweinstadt.de

Weissach

5 Esslinger

15.08., 09.30 – 10.15 Uhr

Ochsgarten Unterweissach
Gute Laune

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

Welzheim

Fit im Park

mit Martina Bauer

01.08., 09.00 – 10.00 Uhr

5 Esslinger

mit Beate Radecke

01.08., 08.08., 15.08., 10.00 – 11.00 Uhr

Fitness für Körper und Geist

mit Karin Röhr

03.08., 10.00 – 11.00 Uhr

Cardo Fit

mit Ute Bordsch

16.08., 09.00 – 10.00 Uhr

Fit für Jedermann

mit Margit Seiz

15.08., 22.08., 9 – 10 Uhr

Stadtpark Welzheim
Handtuch, Getränke

www.tsfwelzheim.de

Winnenden – Turngau

Besichtigung Winnender Schlosskirche, Schlosspark und Torturm

28.08., 18.30 Uhr

Die Winnender Schlosskirche beherbergt einen wertvollen und interessanten Altar, der Schlosspark Bäume aus aller Welt und

das Denkmal für den Winnender Mops. Im Winnender Torturm gibt es u.a. eine Gefängniszelle, eine Ausstellung und schöne Aussicht über die Stadt. Dort machen wir den Abschluss.

Schlosskirche, Parken in der Langen Gasse

Führung: Diethard Fohr

www.turngau-rm.de

Winnenden-Birkmannsweiler

outdoor fitcamp, bootcamp

31.07., 19.15 – 20.45 Uhr

Das ultimative Fitnesstraining, Schulung der Koordination, Kondition, Ausdauer und Kraft. Hierzu gehört auch eine Geh- und Laufschule, bei der Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen gemacht werden.

Schlosspark ZFP Winnenden, Torbogen Eingang

Matte, Getränk

www.vfr-birkmannsweiler.de

Winterbach

Outdoor-Cross-Training Fitness Training

01.08., 08.08., 18.30 – 19.30 Uhr
03.08., 10.08., 08.30 – 09.30 Uhr

Kunstrasenplatz Salierhalle
Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke

www.vfl-winterbach.de

Terminkalender

Mittwoch, 25.07.2018

Schorndorf 18.00 Uhr

Montag, 30.07.2018

Auenwald 17.00 – 18.45 Uhr
Murrhardt 14.00 Uhr
Remshalden 19.00 Uhr
Schmiden 15.00 Uhr
Schmiden 16.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 09.00 – 10.00 Uhr

Dienstag, 31.07.2018

Urbach 19.00 – 20.00 Uhr
Winnenden-Birkmannsweiler 19.15 – 20.45 Uhr

Mittwoch, 01.08.2018

Alfdorf 08.30 – 09.30 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 19.00 – 20.00 Uhr
Welzheim 09.00 – 10.00 Uhr
Welzheim 10.00 – 11.00 Uhr
Winterbach 18.30 – 19.30 Uhr

Donnerstag, 02.08.2018

Alfdorf 08.30 – 09.30 Uhr
Backnang 19.00 – 20.00 Uhr
Lorch 19.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 20.00 – 21.00 Uhr

Freitag, 03.08.2018

Alfdorf 08.30 – 09.30 Uhr
Welzheim 10.00 – 11.00 Uhr
Winterbach 08.30 – 09.30 Uhr

Samstag, 04.08.2018

Alfdorf 08.30 – 09.30 Uhr

Sonntag, 05.08.2018

Großaspach 10.30 – 12.00 Uhr

Montag 06.08.2018

Oppenweiler 18.00 – 19.00 Uhr
Remshalden 19.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 09.00 – 10.00 Uhr
Weiler zum Stein 09.30 – 12.00 Uhr

Dienstag, 07.08.2018

Schdf.-Weiler 09.30 – 11.00 Uhr
Urbach 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 08.08.2018

Allmersbach 19.30 – 20.30 Uhr
Welzheim 10.00 – 11.00 Uhr
Winterbach 18.30 – 19.30 Uhr

Donnerstag, 09.08.2018

Lorch 19.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 19.00 – 20.00 Uhr

Freitag, 10.08.2018

Schmiden 13.00 Uhr
Schmiden 14.00 Uhr
Winterbach 08.30 – 09.30 Uhr

Montag, 13.08.2018

Allmersbach 17.30 – 19.00 Uhr
Oppenweiler 18.00 – 19.00 Uhr
Remshalden 19.00 Uhr

Dienstag, 14.08.2018

Allmersbach 18.00 – 19.30 Uhr
Schmiden 19.00 Uhr
Schmiden 20.00 Uhr
Urbach 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 15.08.2018

Allmersbach 19.30 – 20.30 Uhr
Schorndorf 19.00 – 20.00 Uhr
Weissach 09.30 – 10.15 Uhr
Welzheim 09.00 – 10.00 Uhr
Welzheim 10.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag, 16.08.2018

Lorch 19.00 Uhr
Welzheim 09.00 – 10.00 Uhr

Sonntag, 19.08.2018

Schdf.-Haubersbronn 10.00 – 14.00 Uhr

Montag, 20.08.2018

Allmersbach 18.00 – 19.00 Uhr
Allmersbach 20.00 – 21.00 Uhr
Oppenweiler 18.00 – 19.00 Uhr
Remshalden 19 Uhr

Dienstag, 21.08.2018

Urbach 19.00 – 20.00 Uhr

Mittwoch, 22.08.2018

Allmersbach 19.00 – 20.00 Uhr
Schmiden 07.00 Uhr
Schmiden 08.00 Uhr
Schorndorf 19.00 – 20.00 Uhr
Welzheim 09.00 – 10.00 Uhr

Donnerstag, 23.08.2018

Lorch 19.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 20.00 – 21.00 Uhr

Freitag, 24.08.2018

Schdf.-Haubersbronn 18.00 – 21.00 Uhr

Montag, 27.08.2018

Allmersbach 18.00 – 19.00 Uhr
Allmersbach 20.00 – 21.00 Uhr
Oppenweiler 18.00 – 19.00 Uhr
Remshalden 19 Uhr

Dienstag, 28.08.2018

Winnenden 18.30 Uhr

Mittwoch, 29.08.2018

Allmersbach 19.00 – 20.00 Uhr
Schorndorf 19.00 – 20.00 Uhr
Schdf.-Weiler 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag, 30.08.2018

Lorch 19.00 Uhr
Schmiden 17.00 Uhr
Schmiden 18.00 Uhr

Freitag, 31.08.2018

Schdf.-Weiler 16.00 – 17.30 Uhr

Sonntag, 02.09.2018

Schdf.-Haubersbronn 10.00 – 14.00 Uhr

Montag, 03.09.2018

Remshalden 19 Uhr
Weinstadt 08:30 – 09.30 Uhr

Dienstag, 04.09.2018

Schmiden 18.00 Uhr
Schmiden 19.00 Uhr

Mittwoch, 05.09.2018

Oppenweiler 10.00 Uhr
Schorndorf 19.00 – 20.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 19.00 – 20.00 Uhr
Schdf.-Weiler 18.00 – 19:30 Uhr



Donnerstag, 06.09.2018

Lorch 19.00 Uhr
Schdf.-Haubersbronn 20.00 – 21.00 Uhr

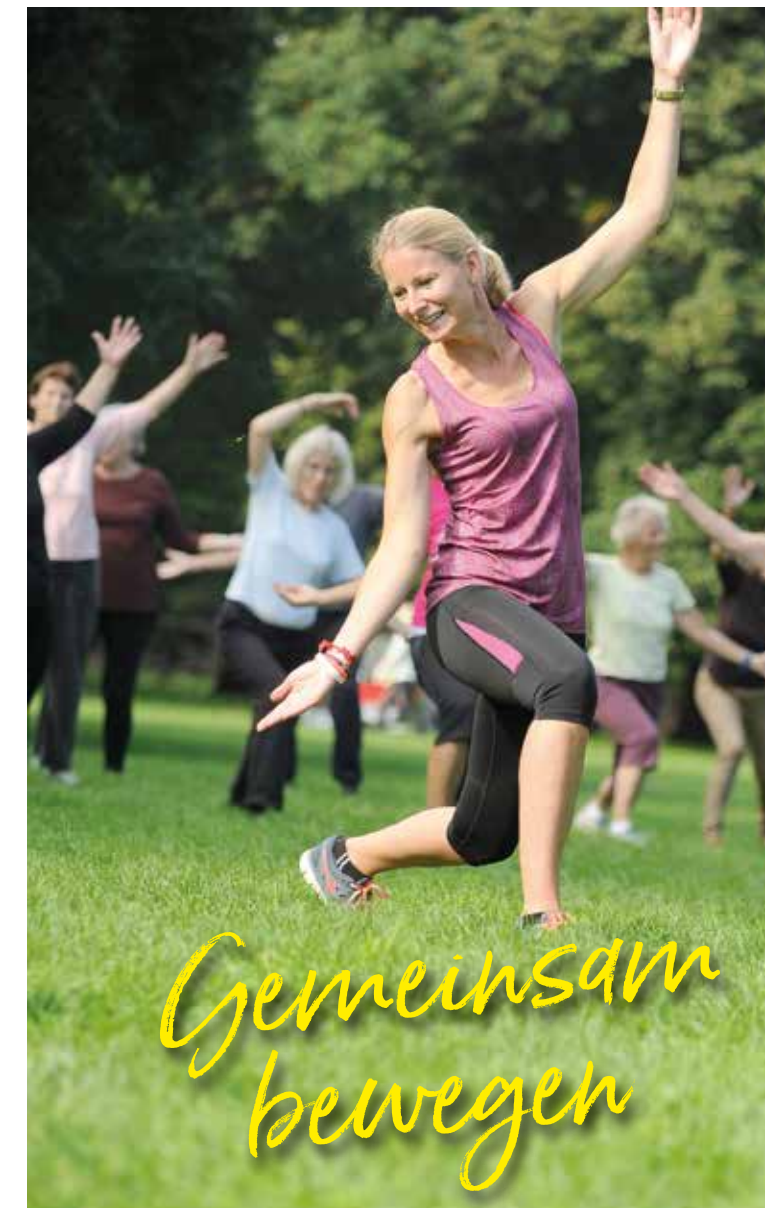
Freitag, 07.09.2018

Schdf.-Haubersbronn 18.00 – 21.00 Uhr

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](mailto:info(at)turngau-rm.de)
Internet: www.turngau-rm.de

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



Gemeinsam bewegen



Auf geht's – komm mit – bleib fit!

Sommerferienprogramm des Turngaus Rems-Murr

Bewegungsangebot für Erwachsene

Dance-Fitness, Fit im Park, Wassertretbecken, Fünf Esslinger, Yoga und auch Radwanderung, Qi Gong, Fitness-Zirkel und vieles mehr – das Angebot des Turngaus Rems-Murr für die Sommerferien kann sich sehen lassen, 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. Wir haben 89 kostenfreie Angebote für Sie zusammengestellt. Unterstützt wird das Sommerferienprogramm von der AOK.

Mit im Boot sind auch die beiden sportpolitischen Sprecher Gernot Gruber MdL und Petra Häffner MdL, die wieder zugesagt haben, bei mehreren Terminen dabei zu sein. Das Turngaupräsidium hat sich vorgenommen, alle Vereine, die mitmachen, einmal zu 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

Gislind Gruber-Seibold
Präsidentin

Sibylle Lentini
Fachwartin Gesundheitssport

Allmersbach

Rundum entspannt

08.08., 15.08., 19.30 – 20.30 Uhr
Nimm dir eine Auszeit vom stressigen Alltag. Mit lockeren Bewegungen, Atemübungen und dem Erleben von Entspannungstechniken gönnst du dir eine Stunde für die Seele.

AROHA®

13.08., 17.30 – 19.00 Uhr
Ein neuer Fitness-Trend mit maori-schen Wurzeln. Sie spüren die Kraft der Mitte.

Nordic-Walking

14.08., 18.00 – 19.30 Uhr
☑ Stöcke mitbringen.

Rücken-Aktiv

20.08., 27.08., 18.00 – 19.00 Uhr
Ganzkörpertraining, das nicht nur die oberflächl. Muskulatur trainiert.

Dance-Fitness

20.08., 27.08., 20.00 – 21.00 Uhr
Modernes, dynamisches Tanz-Fitnessprogramm, trainiert die Koordination und den ganzen Körper.

Tabata®

22.08., 29.08., 19.00 – 20.00 Uhr
Ein effektives Intervall Training, wenn es um Fettabbau und Ausdauer-Verbesserung geht.

- 🏠 Gymnastikhalle (Sport und Kultur) Allmersbach
- ☑ Getränke, Handtuch, für Nordic-Walking Stöcke

www.tsv-allmersbach.de

Alfdorf

Guten Morgen, Alfdorf Frühspport im Schlosspark

01. – 04.08., 08.30 – 09.30 Uhr
Den Sommer fühlen und in unser abwechslungsreiches TSV-Programm reinschmecken.

- 🏠 Schlosspark Alfdorf, Parkplatz
- ☑ Sportkl., geeignete Unterlage

www.tsv-alfdorf.de

Auenwald

Gymnastik für alle u. a. 5 Esslinger

30.07., 17.00 – 18.45 Uhr
Für alle, die Lust an Bewegung haben oder einmal etwas für sich selbst tun wollen.

- 🏠 Auenwaldhalle, Unterbrüden

www.auenwald.de (Ortsseniorenrat)

Backnang

AROHA®

02.08., 19.00 – 20.00 Uhr
Wecke die inneren Kräfte und fühle dich wohl

- 🏠 Sportgelände Hagenbach

www.tsg-backnang.de

Großaspach

Brain Walking

05.08., 10.30 – 12.00 Uhr
Freuen Sie sich auf einen Spazier-

gang (ca. 5 km) durch die Natur mit einfachen Denksportübungen. Brain Walking vernetzt unsere beiden Gehirnhälften durch Sinneswahrnehmung, Konzentration und Aufmerksamkeit mit Bewegung.

- 🏠 Grillplatz Mühlhau beim Wellerhof
- ☑ Gutes Schuhwerk zum Walken

www.sg-sonnenhof-großaspach-turnen.de

Lorch

Auf geht's – komm mit – bleib fit!

Flottes Gehen für Frauen

02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 19.00 Uhr

- 🏠 Parkplatz Friedhof Weitmars
- ☑ gute Schuhe

www.tsv-lorch.de

Murrhardt

Lauftreff mit Hefezopf

30.07., 14.00 Uhr

Wir laufen den großen oder den kleinen Trimpfad. Groß oder klein – Quiz kann auch sein.

Am Ende lockt das Wassertretbecken mit Hefezopf und Apfelschorle.

- 🏠 Parkplatz Gymnasium
- ☑ Handtuch

www.tvmurrhardt.org

Oppenweiler

Nordic Walking

mit Kathrin Wolf
06.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 🏠 Parkplatz Mineralfreibad
- ☑ Bitte Stöcke mitbringen!

Bei starkem Regen Fitnessprogramm in der Gymnastikhalle

Fitnessgymnastik

mit Beate Grotzke
13.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 🏠 Gymnastikhalle der Gemeindehalle Oppenweiler

Fitness im Schlossgarten

mit Anneli Valta
20.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 🏠 Parkplatz Rathaus

Bei starkem Regen Fitnessprogramm im Julius-Zehender-Haus

Step mit Ingrid Noller

27.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 🏠 Gymnastikhalle der Gemeindehalle Oppenweiler

www.tv-oppenweiler.de

Oppenweiler - Turngau

Radwanderung

05.09., 10.00 Uhr
5-Landkreis Radtour (52 km)

- 🏠 Parkplatz vor Rüflensmühle, Oppenweiler

www.turngau-rm.de

Remshalden

Fitnessangebote drinnen u. draußen

30.07., 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 19.00 Uhr

- 🏠 Im Freien und im Kursraum Stegwiesenhalle, Geradstetten
- ☑ Turnschuhe, Handtuch, Getränke

www.sv-remshalden.de

Schmiden

Reversus – Das Rücken-Kompetenz- Zentrum

30.07., 16.00 Uhr, 10.08., 14.00 Uhr, 14.08., 20.00 Uhr, 22.08., 08.00 Uhr, 30.08., 18.00 Uhr, 04.09., 19.00 Uhr

Bewegung neu erleben mit Movement Flows. Funktionelles Beweglichkeitstraining: Erlange Kontrolle über deine Gelenke und halte deinen Körper intakt.

- 🏠 Sportforum, Wilhelm-Stähle-Str. 13, Fellbach
- ☑ Sportkleidung, kleines Handtuch, Getränke

www.reversus.tsv-schmiden.de

CrossFit

30.07., 15.00 Uhr, 10.08., 13.00 Uhr, 14.08., 19.00 Uhr, 22.08., 07.00 Uhr, 30.08., 17.00 Uhr, 04.09., 18.00 Uhr

Ein kleines Workout draußen oder innen. Training mit verschiedenen

Kleingeräten, um den Körper auf unterschiedliche Art zu trainieren.

- 🏠 Sportforum, Wilhelm-Stähle-Str. 13, Fellbach
- ☑ Sportkleidung, Handtuch, Getränke, gute Laune, Sonne

www.crossfitschmiden.com

Schorndorf

Summertime

Sportlicher Auftakt in die Sommerferien

für die ganze Familie
25.07., 18.00 Uhr

Gemeinsames Walken mit Smoveys, Beweglichkeits- u. Dehnübungen. Smoveys werden gestellt.

Anschließend besteht die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung im Kneipp-Becken Wasser zu treten.

- 🏠 Parkplatz Aichenbach
- ☑ Gute Laune

www.kneipp-verein-schorndorf.de

Qi Gong

15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 19.00 – 20.00 Uhr

An einem Sommerabend einmal etwas Neues ausprobieren oder einmal mit Anderen üben: das ist Lebensfreude pur mit Qi Gong in der Natur.

- 🏠 Rasenfläche bei der Friedhofstr., Schorndorf
- ☑ Witterungsangepasste Kleidung

www.sg-schorndorf.de/taichi

Schdf.-Haubersbronn

Qi Gong

30.07., 9.00 – 10.00 Uhr

- 🏠 Kath. Kirche Haubersbronn

LaGYM®

01.08. u. 05.09., 19 – 20 Uhr

- 🏠 Lauswiesenhalle Haubersbronn

Fitnessgymnastik

02.08. u. 06.09., 20 – 21 Uhr

- 🏠 Lauswiesenhalle

Zumba®

**06.08., 09.00 – 10.00 Uhr
09.08., 19.00 – 20.00 Uhr**

- 🏠 Festhalle Haubersbronn

Tabata®

23.08., 20.00 – 21.00 Uhr

- 🏠 Festhalle Haubersbronn

Functional Fitness Zirkel

**19.08., 02.09., 10 – 14 Uhr,
24.08., 07.09., 18 – 21 Uhr**

- 🏠 Lauswiesenhalle

www.tsv-haubersbronn.de

Schorndorf-Weiler

„Balance ist alles!“ Einrad, Waveboard, Pedalo etc.

31.08., 16.00 – 17.30 Uhr

Unsere Kinder können das ...

wir auch? Einfach mal ausprobieren.

- 🏠 Brommbachhalle, Schorndorf-Weiler

- ☑ Fahrradhelm (wer einen hat)

Yoga

07.08., 09.30 – 11.00 Uhr

- 🏠 Schulturnhalle, Reinhold-Maier-Schule, Kärtnerstr. 1
- ☑ Yoga- oder Gymnastikmatte

Zumba®

29.08., 18.00 – 19.00 Uhr

- 🏠 Brombachhalle, Weiler
- ☑ Hallenturnschuhe

Pilates

einfach bewegen, dehnen und entspannen

05.09., 18.00 – 19.30 Uhr

- 🏠 Schulturnhalle, Reinhold-Maier-Schule, Kärtnerstr. 1
- ☑ Gymnastikmatte, Handtuch

www.tv-weiler-rems.de

Urbach

Fitness Mix – Sommerspezial

**31.07., 07.08., 14.08.,
21.08., 19.00 – 20.00 Uhr**

Konditionstraining mit Aerobic-elementen zur Verbesserung zum Training von Kraft, Koordination und Beweglichkeit.