

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

[www.sportclub-urbach.de](http://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](http://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](http://www.sgweinstadt.de)

## Weissach

## 5 Esslinger

15.08., 09.30 – 10.15 Uhr

Ochsen Garten Unterweissach  
Gute Laune

[www.weissach-im-tal.de](http://www.weissach-im-tal.de)  
(Ortsseniorenrat)

## 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](http://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](http://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](http://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](http://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

Alldorf 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

Alldorf 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

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

### Samstag, 04.08.2018

Alldorf 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

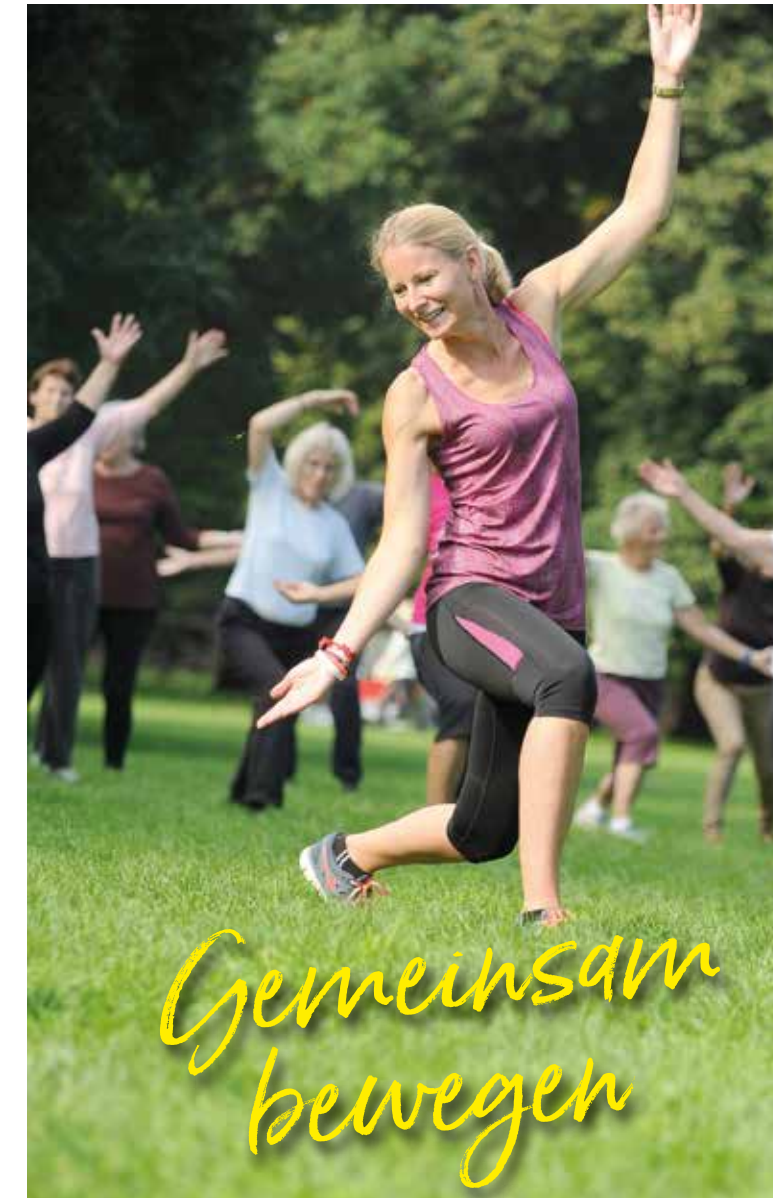
Oppenweiler 10.00 Uhr  
Schorndorf 19.00 – 20.00 Uhr  
Schdf.-Haubersbronn 19.00 – 20.00 Uhr  
Schdf.-Weiler 18.00 – 19:30 Uhr



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

**STB**  
TURNGAU REMS-MURR

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



*Gemeinsam bewegen*

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



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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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  
Entfällt bei Regen.

[www.sg-schorndorf.de/taichi](http://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](http://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](http://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.