



INFORMATIONEN zu unseren Angeboten

Seniorensport „70 na und !“

Wirbelsäulen- und Schongymnastik auch mit Handgeräten.

Frauengymnastik / Powerfitness

Dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu fetziger und motivierender Musik, Bodyworkout, Einsatz von Kleingeräten und Steps, Stretching.

(Nordic) Walking

für Anfänger und Fortgeschrittene.

Rücken Aktiv für Männer / Frauen

Wirbelsäulengerechtes Aufwärmtraining, Kräftigung der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur, Stretching und Entspannung.

Yoga

Yoga wurde über viele Jahrtausende in Indien entwickelt. Yoga bedeutet den Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Zumba

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

Orientalische Fitness

Es ist eine Kombination aus Aerobic, Fitness und Bauchtanz.

Winter Power Flex

Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraftausdauer und Beweglichkeit für den gesamten Körper.

KONTAKT

SV Steinbach
Turnabteilungsleitung

Heide Lautenschläger
Zu den Obstgärten 24
71522 Backnang

Telefon 0 71 91 / 34 41 61
svsheide@gmail.com



GYMWELT ist ein von den Turnerbünden entwickeltes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der **GYMWELT** ist es, möglichst viele Menschen für attraktive Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Deshalb werden die **GYMWELT** und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der **GYMWELT**-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.



**GESUND BEWEGEN
im SV Steinbach**

www.sv-backnang-steinbach.de

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität hat viele positive Effekte:

- Höhere Leistungsfähigkeit im Alltag
- Verbesserte Lebensqualität
- Vorbeugung von Krankheiten
- Verbesserte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Im **SV Steinbach** finden Sie ein breit gefächertes Angebot im Bereich Freizeit, Fitness und Gesundheitssport – bei uns unter **GYMWELT** zusammengefasst.

Der **SV Steinbach** bietet Ihnen:

- Fitness, Gesundheit und Spaß in der Gruppe
- Trends zum Schnuppern und Ausprobieren
- Angebote für alle Interessen, Altersgruppen und Bedürfnisse



UNSERE ANGEBOTE

Turnen - Gymnastik - Fitness

Walking / Nordic Walking

Montags 8.30 - 9.30 Uhr
Treffpunkt Plattenwald, Waldheim Parkplatz
bei Silvia Maier-Deess

Turnen von 3 - 5 Jahren

Montags 16.00 - 17.00 Uhr
Dorfhalle
bei Silvia Maier-Deess

Turnen von 5 - 8 Jahren

Montags 17.00 - 18.00 Uhr
Dorfhalle
bei Silvia Maier-Deess

Tanzen für Kids von 8 - 13 Jahren Fit for Fun

Montags 18.00 – 19.00 Uhr
Dorfhalle
bei Frauke Femiak

Tanzen ab 15 Jahren Dance and More

Montags 19.00 - 20.00 Uhr
Dorfhalle
bei Frauke Femiak

Yoga

immer 10 x pro Kurs
Montags 20.15 - 21.30 Uhr
Dorfhalle
bei Manuela Lehmann

„70 na und !“ Seniorensport

Dienstags 17.00 - 18.15 Uhr
Dorfhalle
bei Silvia Maier-Deess

Sport für Menschen mit Behinderung

Dienstags 18.30 - 19.30 Uhr
Dorfhalle
bei Sophia Kugler und Felix Weber

Rücken Aktiv

immer 10 x pro Kurs
Dienstags 20.15 - 21.15 Uhr
Dorfhalle
bei Brigitte Würfel

Turnen für Mädchen von 8 - 13 Jahren

Mittwochs 17.00 - 18.00 Uhr
Dorfhalle
bei Carina Röhrle

Orientalische Fitness

immer 10 x pro Kurs
Mittwochs 19.00 - 20.00 Uhr
Dorfhalle
bei Katrin Schlichenmaier

Frauengymnastik

Mittwochs 20.15 - 21.15 Uhr
Dorfhalle
bei Silvia Maier-Deess

Eltern Kind Turnen ab 1½ Jahren

Donnerstags 16.00 - 17.15 Uhr
Dorfhalle
bei Heide Lautenschläger

Zumba

immer 10 x pro Kurs
Donnerstags 20.15 - 21.15 Uhr
Dorfhalle
bei Nadine Aulehla

