

Die Abteilung Turnen wird im Jubiläumsjahr unterstützt von:

The collage includes logos and advertisements for the following businesses:

- SPEIDEL** kreativer Innenausbau
- Genossenschaftsbank Weil im Schönbuch eG
- flora apotheke
- Autohaus BAUN
- Schmid
- HECKER
- Scheffold
- andreas Heim Fliesenfachgeschäft
- Auto Welt Hertfelder
- AMALENS
- RESTAURANT HELLOS
- HEIM
- ANWALTSKANZLEI KEMPE
- KMG SPORT
- Merk
- turnen

„Einst hat ich einen schönen Traum, da sah ich einen Apfelbaum .....



„Die Äpfel leschen Durst und stärken wol den Magen, sie stehn dem Herzen bey, die Hitz thun sie verjagen.“

(1663, Arzney Doktor Johann Becher)

Zum 100jährigen Jubiläum pflanzt die Abteilung Turnen einen Gedenkbaum – einen - „Baum des Lebens“ – einen Apfelbaum!

Die „Echte Luiken“ war 2006 Baum des Jahres und vor 100 Jahren der weitverbreiteste Streuobstapfelbaum in Baden-Württemberg.

Gepflanzt wird am 14. April 2007 ab 13:30 Uhr von Turnerinnen und Turnern der Abteilung Turnen Vor dem WeilerSportzentrum

Sie sind herzlich eingeladen!

# Aktionstag



„Weil bewegt sich“

am 14. April 2007



im WeilerSportzentrum

Ein Nachmittag ganz im Zeichen von Fitness



# Aktionstag „Weil bewegt sich“ am 14.04.2007 in den Sporthallen in Weil im Schönbuch



Sie wollten sich schon immer mal sportlich betätigen und wussten nur nicht was, wann und wo? Die Abteilung Turnen der Sportvereinigung hilft Ihnen dabei, das Richtige zu finden.

Nutzen Sie deshalb diesen Nachmittag und lernen Sie das vielfältige Angebot für Erwachsene kennen. Die Übungsleiterinnen der Sparten Frauengymnastik, Aerobic, JazzDance, Ganzkörpergymnastik und der Übungsleiter der Breitensteiner Gymnastikgruppe bieten jeweils 1 Stunde aus dem Repertoire ihrer Sparte an.

**Neu im Angebot ist „Fitness für Ältere“**, das nach dieser Schnuppereinheit wöchentlich stattfinden soll.

Obwohl es das Jubiläumsjahr ist, kann die Abteilung Turnen den Nachmittag nicht zum Nulltarif anbieten. Für die Auslagen (Essen, Getränke, Hallenmiete, Materialkosten) wird ein Obulus **von 10,00 Euro** erhoben. Dafür bieten wir einen Nachmittag bis zu 3 Trainingseinheiten, Pausenbüffet mit Fitness-Snacks und Fitness-Getränken und Wasser während der Trainingseinheiten. Geleitet werden die Sportstunden von ausgebildeten Übungsleiter/innen oder Sportpädagogen.

**Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.**

14:30 – 15:30 1	15:30 – 16:30 2	16:30 – 17:00	17:00 – 18:00 3
<b>Jazzdance</b>	<b>Step (Anfänger)</b>	<b>Pause mit Fitness-Snacks und Fitness-Getränken</b>	<b>Step (Fortgeschr.)</b>
<b>EnerChi –</b> sanftes Ausdauertraining. Aktiviert Herz-Kreislaufsystem und den Energiefluss im Körper, löst Verspannungen und Steifheit, verbessert die Körperwahrnehmung und Konzentration	<b>Flexi Bar</b> Der schwingende Stab bewirkt ein Muskeltraining bis tief in die Gesamtmuskulatur		<b>Gymnastik und Spiel</b> Herz-Kreislauf-System kommt spielerisch in Schwung, Gymnastik als multifunktionelles Training stärkt Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und unterstützt die Koordination, Ausklang mit Entspannung
<b>Fitness für Ältere</b> <b>Ziel ist, sich sicher und und noch lange mit Freude im Alltag bewegen zu können.</b> Kleine, einfache Spiele und Übungen mit Kräftigungs- und Dehnübungen mit abschließenden Balanceübungen zur Entspannung	<b>Pilates</b> Basis der Übungen bildet die Körpermitte im Einklang mit der Atmung		<b>Bauch – Beine -Po</b> steht für einen flachen Bauch, straffe Beine und einen festen Po. Effektive Übungen zum Straffen der Problemzonen
<b>Funktionelle Gymnastik für Männer und Frauen</b>	<b>Fit with dance</b> Mit alten Hits und aus den Charts und zu träumerischen Klängen die Beweglichkeit erhalten, Koordination schulen und das Gleichgewicht verbessern mit Elementen aus Jazzdance und Hip Hop		<b>Rückenfitness</b>
<b>Nordic-Walking</b>			

Anmeldung bitte bis **10. April 2007** an:

Ihr Name \_\_\_\_\_

Ihre Anschrift \_\_\_\_\_

Gudrun Gebauer

Telefon: \_\_\_\_\_

Mühlweg 21

71093 Weil im Schönbuch

Ich melde mich an für (je 1 Einheit pro Spalte möglich)

email:

[gudrun.gebauer@turnen-weil.de](mailto:gudrun.gebauer@turnen-weil.de)

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Jazzdance          | <input type="checkbox"/> Step (A)       | <input type="checkbox"/> Step (F)            |
| <input type="checkbox"/> EnerChi            | <input type="checkbox"/> Flexi Bar      | <input type="checkbox"/> Gymnastik und Spiel |
| <input type="checkbox"/> Fitness für Ältere | <input type="checkbox"/> Pilates        | <input type="checkbox"/> Bauch-Beine-Po      |
| <input type="checkbox"/> Funktionelle Gymn. | <input type="checkbox"/> Fit with dance | <input type="checkbox"/> Rückenfitness       |
| <input type="checkbox"/> Nordic Walking     |   |  |