

Sport bedeutet:

- eine höhere Lebenserwartung
- Länger gesunder Aufbau und Funktion der Muskeln,
 Knochen und Gelenke (Arthrose kann durch gezieltes und frühzeitiges Training verzögert oder gar vermieden werden)
- Steigert das Wohlbefinden, Kreativität, Konzentration und füllt die Energiereserven
- Vermindert Rückenleiden
- Senkt Herzinfarkt-Risiko
- Stellt Ausgleich zum stressigen Alltag dar.

Sport bedeutet für uns Spaß

Wir bieten en abwechslungsreiches Programm für Jedermann in den Bereichen:

Gesundheitssport – Tanz & Aerobic – Kraft & Ausdauer – Kindersport

Das zeichnet uns aus:

Kompetente Betreuung ist uns wichtig

Ausgebildete und geprüfte Trainer und Trainerinnen – Weiterbildung ist für uns das A und O

Vereinsevents für die Kinder: z.B. Nikolausfeier, Sommerfest, Tanzauftritte

Wir sind erfahren, engagiert, zuverlässig und flexibel.

KONTAKT

Unsere Homepage: www.skgmaxeythsee.de

Per E-Mail: turnabteilung_skg_max_eyth_see@gmx.de

Über Facebook:

skgstuttgarthofen.turnabteilung@facebook.com

oder direkt bei unseren Trainern/innen

Bei sonstigen Fragen wenden Sie sich bitte an:

Abteilungsleiterin: Christel Betzwieser, Telefon 0711 537145

Vertr. Herzsportgruppe: Horst Betzwieser Telefon 0711 537145



Sport- und Kulturgemeinschaft Stuttgart Max-Eyth-See 1898 e.V. Wertweg 31, 70378 Stuttgart

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

Ziel der GYMWELT ist es, immer mehr 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

mit der SKG Max-Eyth-See











GYMWELT mit der SKG Max-Eyth-See EINE WELT VOLLER BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität hat viele positive Effekte:

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

"Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkung hat wie körperliche Bewegung, sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch" (Dr. Martin Runge)

Effektives Training mit qualifizierten Übungsleitrinnen und Übungsleitern, gemeinsames "Auspowern" und jede Menge Spaß bietet die **SKG Max-Eyth-See** in zahlreichen GYMWELT-Angeboten. Informieren Sie sich dazu auf den folgenden Seiten:

UNSERE ANGEBOTE

IM BEREICH GYMNASTIK UND FITNESS

Wann: Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr Wo: Turnhalle Hofen

Turnen Vorschulkinder
Wann: Dienstag 16.30 - 17.15 Uhr
Wo: Turnhalle Hofen

Turnen Kinder 6-9 J.
Wann: Dienstag 17.15 - 18.00 Uhr
Wo: Turnhalle Hofen

Turnen Mädchen ab 9 J.
Wann: Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr
Wo: Turnhalle Hofen

Frauengymnastik
Wann: Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr
20.30 - 21.30 Uhr
Wo: Turnhalle Hofen

Rundum Fit (+/- 50 J.)
Wann: Montag 18.30 - 19.30 Uhr
Wo: Turnhalle Neugereut

Frauen - Wirbelsäulengymnastik
Wann: Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr
Wo: Turnhalle Neugereut

Fit ohne Ende
Wann: Montag 19.30 - 20.30 Uhr
Wo: Turnhalle Neugereut

Männer ab 40 J.
Wann:Montag 20.00 - 21.30 Uhr
Wo: Turnhalle Hofen

Im Kurssystem

Walking/Nordic Walking ab Sept.
Wann: Donnerstags 9.00 Uhr
Wo: U14 Haltestelle Max-Eyth-See

Let's do Tabata ab Sept.
Wann: Montag 20.30 - 21.30 Uhr
Wo: Turnhalle Neugereut

Wirbelsäulengymnastik ab Sept.
Wann: Montag 10.30 - 11.30 Uhr
11.45 - 12.45 Uhr
Wo: ÖKU -Zentrum Neugereut

Ärztlich begleitete Übungsstunden

Reha - Herzsportgruppe
Wann: Montag 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr
Wo: Turnhalle Hofen

Wo befinden sich die Sporthallen?

Grundschulsporthalle Neugereut Pelikanstr. 73 · 70378 Stuttgart

Grundschulsporthalle HofenWalchenseestr. 15 · 70378 Stuttgart