Der SC Berg e.V. ist ein Kooperationsverein der GYMWELT

GYMWELT? Was ist das?

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, alle Menschen anzusprechen, die



gemeinsam mit Spaß und Freude für die eigene Gesundheit aktiv sein möchten und sie für die attraktiven Bewegungsangebote im Verein zu begeistern. Deshalb werden die GYMWELT und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibende 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 in Baden-Württemberg sichergestellt.

Vereinsangebot:

- **Rücken Fitness und Power Work Out**

Unser Sport-Programm ist eine Kombination aus Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining. Durch den Einsatz von Übungsgeräten wird die gesamte Muskulatur gestärkt, koordinative Fähigkeiten erweitert und die Ausdauer verbessert. Die Übungen werden dem Leistungsvermögen der Teilnehmer angepasst. So kann sich jeder das persönliche Level in der Sportstunde festlegen.

Wann: Dienstag (außer in den Ferien)

1. Dienstag im Monat: 18:00 – 18:45 Uhr - Rücken / 19:00 – 20:00 Uhr - Fit Mix

1. Dienstag im Monat: 18:00 – 18:45 Uhr - Rücken / 19:00 – 20:00 Uhr - Langhantel

1. Dienstag im Monat: 18:00 – 18:45 Uhr - Rücken / 19:00 – 20:00 Uhr - Fit Mix

1. Dienstag im Monat: 19:00 – 20:30 Uhr - Fit & Fun Cross-Mix / (an diesem Dienstag findet keine Rücken-Stunde statt)

Kalenderübersicht_Januar_-_Juni_2024.pdf

Kalenderübersicht_Juli_-_Dezember_2024.pdf

Wo: Sporthalle Berg

Leitung: Manuela Jerg (B-Lizenz) / Tina Baudach (B-Lizenz)

Â

- ## Rücken Aktiv

Wann: Mittwochs 8.30 - 9.30 Uhr

Wo: Sporthalle Berg

Leitung: Beate Allgaier

Â

Vorbeikommen und mitmachen!!!!!!!!!!