



## INFORMATIONEN ZU UNSEREM NEUEN ANGEBOT

### Sport für Ältere und jung Gebliebene: „kulinarische Variante“!

Wir sind die Gruppe 50+ beim VfB Neckarremms 1913 e.V.

Wir würden uns gerne ein bisschen modernisieren und erweitern. Dazu gibt es 3 Schnupperstunden im November:

|            |
|------------|
| 10.11.2017 |
| 17.11.2017 |
| 24.11.2017 |

In der Gemeindehalle Neckarremms.

## KONTAKT

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

- VfB Neckarremms 1913 e.V.  
Geschäftszimmer  
Hummelberg 4  
71686 Remseck  
[office@vfb-neckarremms.de](mailto:office@vfb-neckarremms.de)  
Tel.: 07146-821169

- Die Übungsstunden finden freitags in der Zeit von 16.30 Uhr bzw. 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr in der Gemeindehalle Neckarremms statt.

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**  
VfB NECKARREMS 1913 E.V.



[www.vfb-neckarremms.de](http://www.vfb-neckarremms.de)



**Sport für Ältere und jung Gebliebene:  
„kulinarische Variante“!**

**GYMWELT**   
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



**GYMWELT**  
EINE WELT VOLLER BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität hat viele positive Effekte:

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

Im VfB Neckarrems 1913 e.V. finden Sie ein breit gefächertes Angebot im Bereich Freizeit, Fitness und Gesundheitssport – bei uns unter GYMWELT zusammengefasst.

Der VfB Neckarrems 1913 e.V. bietet Ihnen:

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

**UNSER NEUES ANGEBOT**  
IM BEREICH GYMNASTIK UND FITNESS

Stellt euch die Stunde wie ein leckeres Menü vor.

|               |  |
|---------------|--|
| 1. Vorspeise: | Von 16.30 bis 17.00 Uhr führt euch Claudia Süß durch ein konditionell anspruchsvolles Warm-up.   |
| 2. Vorspeise: | Um 17.00 Uhr übernimmt Christine Keller mit einer gelenkschonenden Variante.   |
| Hauptgang:    | Kräftigungs- und Dehnübungen mit oder ohne Kleingeräte. Wir achten auf richtige Atmung, machen Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe und bauen Yoga- und Pilates-Elemente mit ein. |
| Dessert:      | Als Nachtisch gibt es dann ein bisschen Gedächtnistraining und/oder Entspannung.   |
| Fast Food:    | In den Ferien oder wenn die Halle mal belegt ist, walken wir auch gerne im Hochberger-Wald.  |

Wie Ihr seht, ein Menü garantiert ohne Hüftgold.

Wem jedoch 1,5 Std zu viel sind, kann natürlich auch erst um 17.00 Uhr einsteigen.

Wir machen beim Übergang eine kleine Pause (ca. 5 Min). Ihr seht also, Ihr könnt es ganz individuell für euch planen.

Wir freuen uns über viele neue Interessierte und natürlich besonders über unsere „alten Hasen“!