

Montag, 26. August 2019

Trimm-Dich-Pfad in Auernheim

Treffpunkt: 19:00 Uhr beim Parkplatz des Trimm-Dich-Pfads
(Am Brunnensteig, 89564 Auernheim)

Auf der 2,5 km langen Strecke absolvieren wir einen Teil der Trimm-Dich-Geräte mit Übungen für die Generation 55+. Wir trainieren dabei unsere Ausdauer, Kraft und Koordination. Für Personen, denen die Strecke zu weit ist, gibt es auf der ersten Hälfte der Strecke ein Bänkchen zum Verweilen. Hier kommen wir auf dem Rückweg wieder vorbei.

Dauer: ca. 60 – 90 Minuten (mit Pausen)

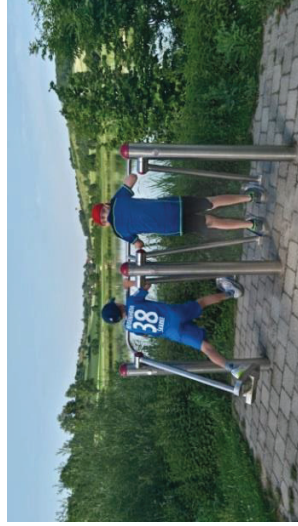
Freitag, 06. September 2019

Spazieren gehen am Härtsfeldsee

Treffpunkt: 18:30 Uhr am Kiosk des Härtsfeldsees in Dischingen

Wir gehen je nach Fitnesslevel der Gruppe spazieren und bewegen uns auf dem Mehrgenerationen-Spielplatz beim Kiosk.

Dauer: ca. 60 Minuten



Donnerstag, 26. September 2019
Schnuppertraining „Fit for all“

Treffpunkt: zwischen 18:30 – 20:00 Uhr in der Turnhalle Fleinheim
(Mühlweg 14, 89564 Fleinheim)

Bei diesem Angebot muss man nicht pünktlich sein. Komm einfach in der genannten Zeit vorbei.

Jeden Donnerstag, außer in den Schulferien, kannst du dich von 18:30 – 20:30 Uhr in der Fleinheimer Turnhalle in einem immer wieder wechselnden Fitnessprogramm auspowern. Dein Trainingsbeginn und deine Trainingsdauer legst du ganz individuell fest, wobei der Letzt mögliche Beginn um 20:00 Uhr ist.

Unser Sportprogramm besteht aus einem kurzen Aufwärmteil und danach startest du in der Halle an unseren Stationen mit deinem Training. Wir haben Übungen für die Ausdauer, Beine, Bauch, Rücken, Oberkörper und die Koordination im Angebot. Außerdem bieten wir wechselnde Specials. Lass dich überraschen.

Bitte saubere Schuhe, die für die Turnhalle geeignet sind, mitbringen. Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich.

Viel Spaß!

start2move
bewegter leben



GYM WELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.



start2move -Tour
bewegter leben

Kostenlose Bewegungsangebote für die
Generation 55+

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg

start2move -Tour

bewegter leben

Einfach vorbei kommen und mit machen!

Keine Sportkleidung und keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Bitte an Sonnenschutz denken. Für eine kleine Erfrischung ist bei jedem Mit-Mach-Angebot gesorgt.

Falls Du nicht mit deinem eigenen Auto zum Treffpunkt kommen kannst, kontaktiere gerne die Ansprechpartnerin der SF Fleinheim. Mitfahrgelegenheiten sind möglich.

Projektträger:



STB
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND

Projektpartner:



Unterstützt durch:



Gesund älter werden
werden in Nattheim



Sportkreis
Heidenheim



Marienapotheke
Dischingen

Veranstalter:

Sportfreunde Fleinheim 1930 e.V.

Ansprechpartnerin: Jennifer Joos

Tel.: 07321 / 9252246

(gerne kannst Du unter Angabe deiner

Telefonnummer auf den Anrufbeantworter sprechen)

Montag, 05. August 2019 Kneippen in Dischingen

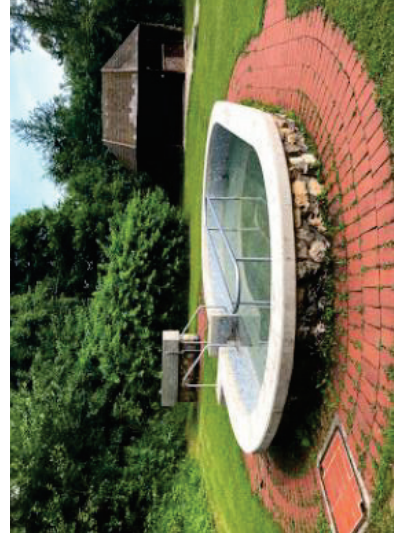
**Treffpunkt: 18:30 Uhr bei der Marienapotheke /
Gasthaus Goldenes Rössle
(Hauptstraße 14, 89561 Dischingen)**

Parkplätze stehen bei der Marienapotheke und dem Gasthaus kostenlos zur Verfügung.

Wir gehen ca. 800 m bis zur Kneipp-Anlage und kühlen uns ab. Bitte ein kleines Handtuch mitbringen.

Für Personen, die nicht gut zu Fuß sind, gibt es die Möglichkeit beim Schützenverein Dischingen zu parken (Ballmertshofer Straße 40, 89561 Dischingen). Treffpunkt hier ca. 18:45 Uhr.

Dauer: ca. 45 - 60 Minuten



Freitag, 16. August 2019 Gym-Pfad bei Dorfmerkingen

**Treffpunkt: 18:30 Uhr vor dem Gym Pfad bei
Dorfmerkingen**

Parkplätze stehen vor dem Gym Pfad zur Verfügung.

Die insgesamt 1 km lange Strecke ist mit vielen Sportgeräten für die Generation 55+ gespickt. Wir mobilisieren uns und trainieren unsere Geschicklichkeit.

Auf halber Strecke laden gemütliche Bänkechen zu einer kleinen Pause ein.

Dauer: ca. 45 - 60 Minuten

