

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: immer Dienstags (außer in den Sommerferien und Weihnachtsferien)

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

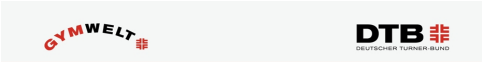
1. Dienstag im Monat: 18:00 – 18:45 Uhr - Rücken / 19:00 – 20:00 Uhr - Fit Mix

1. Dienstag im Monat: 18:00 - 18:45 Uhr - Rücken / 19:00 – 20:15 Uhr - Fit & Fun Cross-Mix

[Kalenderübersicht_2026.pdf](#)

Wo:Sporthalle Berg

Leitung:Ä Tina Baudach (B-Lizenz) / Elisa Werz (C Lizenz Fitness und Gesundheit) / Ariane Maier (C Lizenz Fitness und Gesundheit) / Thomas Oppelz (C Lizenz Fitness und Gesundheit)



URKUNDE

QUALITÄTSSIEGEL PRÄVENTION



Sportclub Berg e.V.

Übungsleiterin
Tina Baudach

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verleihen wir diesem Verein das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.

Angebote
Fit Mix

Der Verein erfüllt die vom Deutschen Turner-Bund festgelegten Qualitätskriterien für präventive Vereinsangebote.

Gültigkeitszeitraum:

01.07.2025 - 31.07.2028


Dr. Alfons Holz
Präsident des Deutschen Turner-Bundes

URKUNDE

QUALITÄTSSIEGEL PRÄVENTION



Sportclub Berg e.V.

Übungsleiterin
Tina Baudach

Für herausragende Leistungen im Bereich Gesundheitssport und qualifizierte Vermittlung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote an seine Mitglieder verleihen wir diesem Verein das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.

Angebote
Gesunder Rücken

Der Verein erfüllt die vom Deutschen Turner-Bund festgelegten Qualitätskriterien für präventive Vereinsangebote.

Gültigkeitszeitraum:

01.07.2025 - 31.07.2028


Dr. Alfons Holz
Präsident des Deutschen Turner-Bundes

Wann Rückenübungen mitmachen!!
Montag 19.07.2025 um 19:15 Uhr