

# FIT & GESUND



## KURSPLAN

## Herbst / Winter 2021

Pilates 60+	Mo	09.00-10.00	Studio
Mobilisation 70+ (im Stand / auf dem Stuhl)	Mo	10.00-11.00	Studio
Poweryoga	Mo	18.30-19.30	Studio
Fitnessstraining für aktive Frauen	Mo	19.00-20.00 / 20.00-21.00	Pfister Kursraum
Frauengymnastik	Mo	20.15-21.15	Schulsporthalle
Yogalates vor dem Job	Di	07.00-08.00	Studio
Mama fit - Baby mit	Di	09.00-10.00	Pfister Kursraum
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00-18.00	Pfister Kursraum
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Di	18.15-19.15	Pfister Kursraum
Core - Training	Di	19.15-20.15	Pfister Kursraum (NEU! ab 5.Okt.)
Yoga I / II	Di	18.00-19.30 / 19.45-21.15	Studio
Yoga	Mi	08.30-10.00	Studio
Standfest und Stabil (Sturzprophylaxe)	Mi	11.00-12.00	TV Halle
Stretch & Relax	Mi	18.00-19.00	TV Halle
Step - Aerobic	Mi	18.30-19.30	Pfister Kursraum
Skigymnastik	Mi	19.00-20.00	TV Halle
Rückentraining „Gesunder Rücken“ I/II	Mi	18.00-18:45 / 19.00-19:45	Studio
Zumba®	Mi	19.30-20.30	Pfister Kursraum
Fitness Mix für Sie und Ihn	Mi	20.15-21.15	TV Halle
Sport im Park: Yoga	Do	07.00-08.00	Sportplatz/ TV Halle (bis 28.Okt.)
„Winter“ Yoga am frühen Morgen	Do	08.00-09.00	Studio (NEU! ab 4.Nov.)
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30-11.00	Pfister Kursraum
Beckenboden - Training	Do	18.00-19.00	Pfister Kursraum (NEU! ab 7.Okt.)
Yoga	Do	18.00-19.30	Studio
Yoga Flows	Do	19.45-21.15	Studio
PowerGym	Do	19.00-20.30	Pfister Kursraum
Bauch, Beine, Po & Co	Fr	09.15-10.15	TV Halle
Wirbelsäulengymnastik	Fr	10.30-11.30	TV Halle (ab 8.Okt.)
Yoga „Entspannt ins Wochenende“	Fr	18.00-19.00	Studio (NEU! ab 8. Okt.)

**Unverbindliche Anmeldung für NEU!e Kurse und Anfragen zu freien Kursplätzen**

**[kurse@tv-stammheim.de](mailto:kurse@tv-stammheim.de) oder Tel.: 0711 / 80 45 89**

### Orthopädischer Rehasport

Die Kurse allgemeiner orthopädischer Rehasport finden montags am Vor- und Nachmittag statt. **NEU! ab Okt.: Spezialkurs „KNIE“** Unsere Rehasport - Leiterin Martina Guilliard informiert und berät Sie bevorzugt in der telefonischen Sprechstunde jeden Mittwoch von 09.00 – 11.00 Uhr.

Rehasport - Tel.: **01573 236 24 98** oder **[rehasport@tv-stammheim.de](mailto:rehasport@tv-stammheim.de)**