

# FIT & GESUND



## KURSPLAN

## Sept. - Dez. 2022

Orthopäd. Rehasport, versch. Kurse	Mo	09.00 - 18.00	TuV Halle
Core - Training	Mo	18.00 - 19.00	TuV Halle
Power Yoga	Mo	18.00 - 19.00	Studio
Fitnessstraining für aktive Frauen	Mo	19.15 - 20.30	TuV Halle
Frauengymnastik	Mo	20.30 - 21.30	TuV Halle
Yogalates vor dem Job	Di	07.00 - 08.00	Studio
Pilates 60+	Di	09.00 - 10.00	Studio
Mama fit - Baby mit	Di	09.00 - 10.00	TV Halle
Mobilisation 70+ (im Stand / auf dem Stuhl)	Di	10.00 - 11.00	TuV Halle
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00 - 18.00	TuV Halle
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Di	18.15 - 19.15	TuV Halle
Yoga I / Yoga II	Di	18.00 - 19.30 / 19.45 - 21.15	Studio
Yoga	Mi	09.00 - 10.30	Studio
Standfest und Stabil (Sturzprophylaxe)	Mi	10.00 - 11.00	TuV Halle
Stretch & Relax	Mi	18.00 - 19.00	TV Halle
Step - Aerobic	Mi	18.30 - 19.30	TuV Halle
Skigymnastik	Mi	19.00 - 20.00	TV Halle
Rückentraining „Gesunder Rücken“ I/II	Mi	18.00 - 19.00 / 19.15 - 20.15	Studio
Zumba®	Mi	19.30 - 20.30	TuV Halle
Fitness Mix für Sie und Ihn	Mi	20.30 - 21.30	TuV Halle
Sport im Park (Yoga)	Do	07.00 - 08.00	Sportplatz (bis Ende Okt.)
WinterYoga am frühen Morgen	Do	08.00 - 09.00	Studio (ab 10. Nov.)
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30 - 11.00	TuV Halle
Beckenboden - Training	Do	17.00 - 18.00	Studio
Orthopäd. Rehasport (Hüfte / Knie)	Do	18.00 - 19.00	TuV Halle
Yoga	Do	18.00 - 19.30	Studio
Yoga Flows	Do	19.45 - 21.15	Studio
PowerGym	Do	19.00 - 20.30	TuV Halle
Forever Fit	Fr	09.00 - 10.30	TV Halle (ab 3. Juni)
Bauch, Beine, Po & Co	Fr	09.15 - 10.15	TuV Halle
Wirbelsäulengymnastik Plus	Fr	10.30 - 11.30	TuV Halle
Yoga „Entspannt ins Wochenende“	Fr	18.00 - 19.00	Studio
Fitnessstraining für aktive Frauen	Fr	18.00 - 19.15	TuV Halle

**Anfragen zu freien Kursplätzen und Anmeldung an Chrissi Oberkersch**  
**[kurse@tv-stammheim.de](mailto:kurse@tv-stammheim.de) oder Tel.: 0711 / 80 45 89**

**Alle Fragen zum orthopädischen Rehasport beantwortet Martina Guilliard** bevorzugt während 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)**