

# FIT & GESUND



## KURSPLAN Sept. – Dez. 2023

<i>Orthopädischer Rehasport*</i>	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	TuV Halle
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00-18.00	TuV Halle
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Di	18.15-19.15	TuV Halle
Yoga I	Di	18.00-19.30	Studio
Yoga II	Di	19.45-21.15	Studio
Yoga am Vormittag	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
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Mi	18.00-19.00	Studio
Rückentraining „Gesunder Rücken“	Mi	19.15-20.15	Studio
Skigymnastik	Mi	19.00-20.00	TV Halle
Zumba®	Mi	19.30-20.30	TuV Halle
Fitness Mix für Sie und Ihn	Mi	20.30-21.30	TuV Halle
Yoga am frühen Morgen (Sport im Park bis 30.09.)	Do	07.00-08.00	Sportplatz
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30-11.00	TuV Halle
Feldenkrais	Do	10.00-11.00	Studio
NEU: Body in Balance	Do	16.45-17.45	Studio
<i>Orthopädischer Rehasport* (Hüfte/Knie)</i>	Do	18.00-19.00	TuV Halle
Yoga	Do	18.00-19.30	Studio
PowerGym	Do	19.00-20.45	TuV Halle
Forever Fit	Fr	09.00-10.30	TV Halle
Bauch, Beine, Po & Co	Fr	09.15-10.15	TuV Halle
Wirbelsäulengymnastik Plus	Fr	10.30-11.30	TuV Halle
Feldenkrais	Fr	16.30-17.30	Studio
Yoga „Entspannt ins Wochenende“	Fr	18.00-19.00	Studio
Fitnessstraining für aktive Frauen	Fr	18.00-19.00	TuV Halle

**Schnuppern erwünscht – das Geschäftsstellenteam informiert dich über freie Kursplätze per Email unter [info@tv-stammheim.de](mailto:info@tv-stammheim.de) oder telefonisch 0711 804589**

*\*Für Rehasport benötigst du eine ärztliche Verordnung und ein Vorgespräch mit unserer Rehasport – Leiterin Martina Guilliard; Sprechstunde montags 13:30Uhr bis 15:00Uhr, Telefon 01573 236 24 98 oder per Email unter [rehasport@tv-stammheim.de](mailto:rehasport@tv-stammheim.de)*