



FIT & GESUND



KURSPLAN Jan. – Mai 2026

Orthopädischer Rehasport*, versch. Gruppen	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
NEU: Rücken Plus	Di	09.30-10.30	TuV Halle
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00-18.00	TuV Halle
Rückentraining „Starker 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	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 „Starker Rücken“	Mi	18.00-19.00	Studio
Rückentraining „Starker 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 Morgen, Winterkurs (ab 2. Okt.)	Do	08.00-09.00	Studio
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30-11.00	TuV Halle
Feldenkrais	Do	10.00-11.00	Studio
NEU: Pilates für Einsteiger	Do	17.10-18.05	TuV Halle
NEU: Pilates Open Level	Do	18.15-19.10	TuV Halle
Yoga	Do	18.00-19.30	Studio
PowerGym	Do	19.15-20.45	TuV Halle
Forever Fit KT (Kraft und Fitness)	Fr	09.00-10.00	TV Halle
Forever Fit FT (Flexibilitätstraining)	Fr	10.00-11.00	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 an info@tv-stammheim.de oder telefonisch (0711) 804589

***Für Rehasport** benötigt man eine ärztliche Verordnung und ein Vorgespräch mit unserem Rehasport – Leiter Marco Hörner: Sprechstunde jeden **Montag von 9.00-12.00 Uhr und von 16.00-20.00 Uhr** in unserem Fitness- und Gesundheitsstudio aktiv. Außerhalb der Sprechzeiten melden Sie sich bitte per Email an [rehasport\(@\)tv-stammheim.de](mailto:rehasport(@)tv-stammheim.de) oder telefonisch unter Tel.-Nr.: **0711 804589**.