

FIT & GESUND



Sommerkursplan

gültig ab 22.06.2020

Basiskurse

Fitnessstraining für aktive Frauen	Mo	19.00-20.00	Sportplatz / Schulsporthalle
Frauengymnastik	Mo	20.15-21.15	Schulsporthalle
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00-18.00	TV Halle
Fitness Mix für Sie und Ihn	Mi	20.15-21.15	TV Halle
Stretch & Relax	Mi	18.00-19.00	TV Halle
Step - Aerobic	Mi	18.30-19.30	Schulsporthalle
Skigymnastik	Mi	19.00-20.00	Sportplatz / Schulsporthalle
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30-11.00	Sportplatz / TV Halle
Powergym	Do	19.00-20.00	Sportplatz / Schulsporthalle
Bauch, Beine, Po & Co	Fr	09.15-10.15	TV Halle
Fitnessstraining für aktive Frauen	Fr	18.30-20.00	TV Halle

Spezialkurse

Meditation und Yoga „Glücklich in die Woche“	Mo	08.00-09.00	Sportplatz / Studio
Pilates 60+	Mo	09.00-10.00	Sportplatz / Schulsporthalle
Mobilisation 70+ (im Stand / auf dem Stuhl)	Mo	10.00-11.00	TV Halle
Pilates	Mo	18.30-19.30	Sportplatz / TV Halle
Mama Fit - Baby mit	Di	09.30-10.30	Sportplatz / TV Halle
Rückentraining „gesunder Rücken“	Di	18.15-19.15	Sportplatz
Yoga	Di	18.45-20.00	Sportplatz / Schulsporthalle
Neu: InShape	Di	19.30-20.30	Pfister Kursraum
Yoga	Di	20.10-21.40	Sportplatz / Schulsporthalle
Standfest und Stabil (Sturzprophylaxe-Training)	Mi	09.30-10.30	Sportplatz / TV Halle
Yoga	Mi	10.30-11.30	Sportplatz / TV Halle
Rückentraining „gesunder Rücken“	Mi	19.00-20.00	TV Halle
Zumba®	Mi	19.30-20.30	Sportplatz / Schulsporthalle
Fitnessboxen	Mi	20.30-21.30	Schulsporthalle
Core Training	Do	17.30-18.30	Pfister Kursraum
Yoga	Do	18.45-20.00	Sportplatz / Schulsporthalle
Neu: Yoga Flows	Do	20.10-21.40	Sportplatz / Schulsporthalle
Wirbelsäulengymnastik	Fr	10.30-11.30	Sportplatz / TV Halle

Sport im Park Yoga am Morgen

Do	07.00-07.45	Sportplatz
----	-------------	------------

Rehasport

Orthopädischer Rehasport	Mo	09.00-09.45	TV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	11.15-12.00	TV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	15.50-16.35	TV Halle
Orthopädischer Rehasport	Mo	16.40-17.25	TV Halle

Schwangerschaft

Fit nach der Geburt	Mo	17.30-18.30	auf Anfrage
Fit in der Schwangerschaft	Mo	18.45-19.45	auf Anfrage

Bei Interesse bitte freie Plätze anfragen unter: kurse@tv-stammheim.de, 0711 / 80 45 89