

FIT & GESUND



Kursplan Herbst / Winter 2020 ab 14.09.2020

Pilates 60+	Mo	09.00-10.00	Gemeindesaal (alte Feuerwehr)
Mobilisation 70+ (im Stand / auf dem Stuhl)	Mo	10.00-11.00	Gemeindesaal (alte Feuerwehr)
Pilates	Mo	18.30-19.30	Sportplatz
Fit nach der Geburt	Mo	17.30-18.30	Pfister Kursraum
Fit in der Schwangerschaft	Mo	18.30-19.30	Pfister Kursraum
Fitnessstraining für aktive Frauen	Mo	19.30-21.00	Pfister Kursraum
Frauengymnastik	Mo	20.15-21.15	Schulsporthalle
Mama Fit - Baby mit	Di	09.30-10.30	Pfister Kursraum
Gymnastik 70 Fit	Di	17.00-18.00	Pfister Kursraum
Rückentraining „gesunder Rücken“	Di	18.15-19.15	Pfister Kursraum
Yoga I	Di	18.00-19.00	Studio
Yoga II	Di	19.10-20.10	Studio
Yoga III	Di	20.20-21.45	Studio
Standfest und Stabil (Sturzprophylaxe)	Mi	09.20-10.20	Gemeindesaal (alte Feuerwehr)
Yoga	Mi	10.30-11.30	Gemeindesaal (alte Feuerwehr)
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“	Mi	19.00-20.00	Gemeindesaal (alte Feuerwehr)
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 am Morgen	Do	07.00-08.00	Sportplatz/TV Halle (bis einschl. Okt.)
Aerobic, Tanz, Fitness	Do	09.30-11.00	Pfister Kursraum
Core Training	Do	17.30-18.30	Pfister Kursraum
Yoga IV	Do	18.00-19.00	Studio
Yoga V	Do	19.10-20.10	Studio
Yoga Flows	Do	20.20-21.45	Studio
Powergym	Do	19.00-20.00	Pfister Kursraum
Bauch, Beine, Po & Co	Fr	09.15-10.15	TV Halle
Wirbelsäulengymnastik	Fr	10.30-11.30	TV Halle
Fitnessstraining für aktive Frauen	Fr	18.30-20.00	Pfister Kursraum

Schnuppern erwünscht, freie Plätze anfragen unter: kurse@tv-stammheim.de, Tel.: 0711 / 80 45 89

Orthopädischer Rehasport

findet montags am Vor- und Nachmittag sowie Dienstag nachmittags statt. Unsere Rehasport - Leiterin Martina Guilliard informiert Sie unter rehasport@tv-stammheim.de, Tel.: 01573 2362498