

# Fit & Gesund – Sportkurse empfohlen für Seniorinnen und Senioren



## Montag:

**Orthopädischer Rehasport**, versch. Kurse morgens und nachmittags

## Dienstag:

<b>Pilates 60+</b>	09:00 – 10:00 Uhr
<b>Mobilisation 70+</b> (im Stand / auf dem Stuhl)	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Gymnastik 70 fit</b>	17:00 – 18:00 Uhr
<b>Yoga</b>	18:00 – 19:30 Uhr

## Mittwoch:

<b>Yoga</b>	09:00 – 10:30 Uhr
<b>Standfest und Stabil</b> (Sturzprophylaxe)	10:00 – 11:00 Uhr
<b>Gesunder Rücken</b> (Rückentraining)	18:00 – 19:00 Uhr
<b>Stretch &amp; Relax</b>	18:00 – 19:00 Uhr

## Donnerstag:

<b>Feldenkrais®</b>	10:00 – 11:00 Uhr
(empfohlen auch bei Bewegungseinschränkungen, sanfte Bewegungen auf der Matte)	
<b>Orthopädischer Rehasport</b>	
(Hüfte / Knie)	17:00 – 18:00 Uhr

## Freitag:

<b>„Bewegte Apotheke“</b>	09:00 – 10:00 Uhr
Ein kostenloses Angebot der Stadt Stuttgart in Kooperation mit dem TV. Treffpunkt vor der Freihof Apotheke, keine Anmeldung erforderlich	
<b>Feldenkrais®</b>	16:30 – 17:30 Uhr
(empfohlen auch bei Bewegungseinschränkungen, sanfte Bewegungen auf der Matte)	

Alle Kurse können auch von Nichtmitgliedern besucht werden.

Wir laden Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde ein, bitte um Anmeldung beim Geschäftsstellenteam unter [info@tv-stammheim.de](mailto:info@tv-stammheim.de) oder Tel. 0711 / 80 45 89.

Fragen zu den Kursen beantwortet Karin Lachenmayer (Leitung Fit & Gesund) per Email [fitundgesund@tv-stammheim.de](mailto:fitundgesund@tv-stammheim.de) oder Tel. 0152 083 999 03.