WINTER KURSPLAN 2026*

GÜLTIG AB DEM **23.11.2026** (ANGABEN OHNE GEWÄHR)

ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG:

Jeder Kurs ist 48 Stunden vor Kursbeginn und bis 2 Stunden vor Kursstart buchbar!

MONTAG

08:30 – 09:15 Uhr
Ajambow
Manuela/Natalia
Raum 4

09:30 – 10:30 Uhr
WSG
Manuela/Natalia
Raum 4

■ **09:30 – 10:30 Uhr**
Mama fit- Baby mit!
Petra
Raum 4

17:20 – 17:50 Uhr
Bauch intensiv
Anke
Raum 4

17:50 – 18:50 Uhr
Ashtanga Yoga
Denise
Raum 7

18:00 – 18:30 Uhr
M.A.X.
Anke
Raum 4

18:00 – 19:00 Uhr
Indoor Cycling
Marc
Raum 2

18:35 – 19:00 Uhr
Beweglichkeit & Stretching
Anke
Raum 4

■ **18:40 – 19:25 Uhr**
WSG Intensiv
Petra L.
Raum 8

19:00 – 20:00 Uhr
Yin Yoga & Meditation
Denise
Raum 7

19:10 – 20:10 Uhr
Indoor Cycling
Marc
Raum 2

19:10 – 20:10 Uhr
Langhanteltraining
Jutta
Raum 4

■ **19:30 – 20:15 Uhr**
WSG & Stretch
Petra L.
Raum 8

19:30 – 20:30 Uhr
Zumba
Jasminka
Raum 1

■ **20:00 – 21:00 Uhr**
Fit Mix
Uwe
Raum 9

20:15 – 21:00 Uhr
HIIT
Alisa
Raum 4

DIENSTAG

09:15 – 10:15 Uhr
BBR
Anastasia
Raum 4

■ **10:00 – 11:00 Uhr**
Pilates für Mama & Kind
Lissia
Raum 6

10:20 – 11:20 Uhr
Mobility
Anastasia
Raum 4

17:10 – 17:40 Uhr
Bauch intensiv
Heike
Raum 4

17:45 – 18:25 Uhr
Faszinierender Rücken
Heike
Raum 4

18:00 – 19:00 Uhr
Indoor Cycling
Carmen
Raum 2

■ **18:00 – 19:00 Uhr**
Power Yoga
Jolita
Raum 7

■ **18:15 – 19:00 Uhr**
Flexibar Workout
Uwe
Raum 1

■ **18:15 – 19:15 Uhr**
Core Training
Finn
Raum 6

18:30 – 19:00 Uhr
Mobility
Heike
Raum 4

19:10 – 20:10 Uhr
Zumba
Monika
Raum 4

19:10 – 20:10 Uhr
Easy Step
Uwe
Raum 1

MITTWOCH

07:40 – 08:40 Uhr
Wake-up Cycling
Edgar
Raum 2

09:30 – 10:30 Uhr
Rückenfitness
Edgar
Raum 4

■ **10:00 – 11:00 Uhr**
5 Esslinger
Geli
Raum 1

10:40 – 11:40 Uhr
Pilates flow
Karina
Raum 4

■ **15:00 – 16:00 Uhr**
5 Esslinger
Uschi
Raum 8

17:00 – 18:00 Uhr
Pilates
Kristina
Raum 4

17:00 – 18:00 Uhr
BBR-Outdoor
Petra H.
Sportpark Schmiden

18:00 – 19:00 Uhr
Bodyworkout
Ono
Raum 1

■ **19:00 – 20:00 Uhr**
Yoga für Schwangere
Maren
Raum 7

19:05 – 20:05 Uhr
ThaiBo
Ono
Raum 1

19:15 – 20:15 Uhr
Hatha Yoga
Blazenka
Raum 4

20:25 – 20:55 Uhr
Yoga Nidra
Blazenka
Raum 7

DONNERSTAG

09:15 – 10:15 Uhr
Fit Mix
Kristina
Raum 4

■ **09:30 – 10:30 Uhr**
Mama & Kind Workout
Rike
Raum 1

09:45 – 10:45 Uhr
Yoga
Bernd
Raum 7

■ **10:35 – 11:35 Uhr**
Yoga für Mama & Kind
Rike
Raum 1

10:50 – 11:50 Uhr
Mobility – von Fuß bis Kopf
Heike
Raum 4

■ **17:30 – 18:30 Uhr**
Walking Football
Dieter
Soccer Platz

18:00 – 18:45 Uhr
Mobility & Flow
Karina
Raum 7

■ **18:00 – 19:00 Uhr**
Pilates
Bernd
Raum 1

19:00 – 20:00 Uhr
Rückenfitness
Karina
Raum 4

19:00 – 20:00 Uhr
Indoor Cycling
Edgar
Raum 2

■ **19:10 – 20:10 Uhr**
Pilates
Bernd
Raum 7

19:10 – 20:10 Uhr
Dance & Sweat
Alisa
Raum 1

20:10 – 21:10 Uhr
Indoor Cycling
Edgar
Raum 2

20:15 – 21:00 Uhr
Langhanteltraining
Jutta
Raum 4

FREITAG

08:30 – 09:30 Uhr
Fit Mix Power
Joana
Raum 4

09:40 – 10:40 Uhr
Rückenfitness
Jolita
Raum 4

■ **17:00 – 18:00 Uhr**
Medical Yoga
Luisa
Raum 7

17:00 – 18:00 Uhr
Core Training
Luca
Raum 6

17:30 – 18:30 Uhr
Qi Gong
Gabi
Raum 1

18:00 – 19:00 Uhr
World Jumping
Uwe
Raum 4

18:35 – 19:35 Uhr
Taiji
Li
Raum 1

■ **19:15 – 20:15 Uhr**
Yoga Mixed
Blazenka
Raum 7

SAMSTAG

09:15 – 10:15 Uhr
Fit Mix
Anikò
Raum 4

10:20 – 10:50 Uhr
Bauch Intensiv
Anikò
Raum 4

10:55 – 11:25 Uhr
Mobility
Anikò
Raum 4

11:00 – 12:00 Uhr
Zumba
Monika
Raum 1

SONNTAG

09:15 – 10:15 Uhr
Vinyasa Flow
Gitta
Raum 7

09:30 – 10:30 Uhr
Step &Pump
Sarah
Raum 4

10:00 – 11:00 Uhr
Indoor Cycling
Uwe
Raum 2

10:30 – 11:30 Uhr
Fit Mix
Gitta
Raum 1

10:35 – 11:05 Uhr
Bauch intensiv
Sarah
Raum 4

11:10 – 11:30 Uhr
Mobility
Sarah
Raum 4

■ Staffelkurse im Activity

■ Staffelkurse in anderen Sportstätten des TSV Schmiden

Treffpunkt aller Outdoor-Kurse am Eingang Stadion am Sportpark in Schmiden

Kurs wird live übertragen. Die Übertragung wird nach Kursende gelöscht.

Yoga- und Entspannungskurse

RAUMZUTEILUNG ACTIVITY I

R(1) Rewe Raum
R(2) Küchen & Möbel Nicolas Holder Raum

RAUMZUTEILUNG ACTIVITY 2

R(4) großer Kursraum
R(6) Reha-Sport-Raum
R(7) Yoga Raum

RAUMZUTEILUNG SCHMIDEN

R(8) Sportforum
R(9) Spiegelsaal

Die Räumlichkeiten in Schmiden findest du auf unserer Homepage: www.tsv-schmiden.de/Sportstätten

KURSVERWALTUNG

Angelika Bauder
a.bauder@activity-fellbach.de

*Bei mindestens drei angemeldeten Teilnehmern findet der Kurs statt, bei Nichterreichung behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen.