

WINTER KURSPLAN 2026*

GÜLTIG AB DEM **01.02.2026** (ANGABEN OHNE GEWÄHR)



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG:

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

MONTAG

07:40 – 08:40 Uhr	
Wake up Cycling	
Edgar	
Raum 2	
■ 08:30 – 09:15 Uhr	
Beckenboden Training	
Petra L.	
Raum 4	
09:30 – 10:30 Uhr	
Rückenfitness	
Edgar	
Raum 4	
■ 09:30 – 10:30 Uhr	
Mama fit Baby mit	
Petra L.	
Raum 7	
■ 10:00 – 11:15 Uhr	
Dance Fitness	
Jasmin	
Raum 1	
<hr/>	
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	
Monika	
Raum 1	
■ 20:15 – 21:15 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	
■ 17:30 – 18:30 Uhr Power Yoga Jolita Raum 7	
17:45 – 18:25 Uhr Faszinierender Rücken Heike Raum 4	
18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Jacky Raum 2	
■ 18:15 – 19:15 Uhr Core Training Luca Raum 6	
18:30 – 19:00 Uhr Mobility Heike Raum 4	
■ 18:15 – 19:00 Uhr Flexibar Workout Uwe Raum 1	
■ 19:45 – 20:45 Uhr Yoga in der Schwangerschaft Maren Raum 7	
19:10 – 20:10 Uhr Easy Step Uwe Raum 1	
19:10 – 20:10 Uhr Zumba Monika Raum 4	
20:20 – 21:05 Uhr Tabata Uwe Raum 4	

MITTWOCH

09:30 – 10:30 Uhr WSG Manuela 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 – 17:50 Uhr Pilates Kristina Raum 4
17:00 – 18:00 Uhr BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmidten

18:00 – 19:00 Uhr Bodyworkout Ono Raum 1
19:05 – 20:05 Uhr ThaiBo Ono Raum 1
19:15 – 20:15 Uhr Hatha Yoga Blazenga Raum 4

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


DONNERSTAG

09:15 – 10:15 Uhr	
Fit Mix	
Kristina	
Raum 4	
■ 09:30 – 10:30 Uhr	
Mama & Kind Workout	
Rike	
Raum 1	
10:20 – 11:20 Uhr	
Yoga	
Bernd	
Raum 7	
10:30 – 11:30 Uhr	
Beweglichkeit & Stretching	
Heike	
Raum 4	AB 04.02
■ 17:30 – 18:30 Uhr	
Walking Football	
Dieter	
Soccer Platz	
17:50 – 18:50 Uhr	
Yogilates	
Karina	
Raum 7	
17:50 – 18:50 Uhr	
Rund um Fit	
Edgar	
Raum 4	AB 04.02
■ 18:00 – 19:00 Uhr	
Pilates	
Bernd	
Raum 1	
19:05 – 20:05 Uhr	
Indoor Cycling	
Edgar	
Raum 2	
■ 19:00 – 19:50 Uhr	
Autogenes Training	
Heike	
Raum 7	
19:00 – 20:00 Uhr	
Rückenfitness	
Karina	
Raum 4	
■ 19:10 – 20:10 Uhr	
Pilates	
Bernd	
Raum 6	
19:10 – 20:10 Uhr	
Dance & Sweat	
Alisa	
R1	
20:15 – 21:00 Uhr	
Langhanteltraining	
Jutta	
Raum 4	

FREITAG

08:00 – 08:45 Uhr Einstieger Indoor Cycling Carmen Raum 2	
08:30 – 09:30 Uhr Fit Mix Power Joana Raum 4	
■ 09:30 – 10:30 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7	
09:40 – 10:40 Uhr Rückenfitness Hanim Raum 4	
■ 10:45 – 11:45 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7	
17:00 – 18:00 Uhr Core Training Luca Raum 6	
17:30 – 18:30 Uhr Qi Gong Gabi Raum 7	
18:00 – 19:00 Uhr World Jumping Uwe Raum 4	
18:35 – 19:35 Uhr Taiji Li Raum 2	
■ 19:15 – 20:15 Uhr Yoga Mixed Blazenka Raum 7	

SAMSTAG

09:10 – 10:10 Uhr
HILIT
Hanim
Raum 4
10:15 – 10:45 Uhr
Bauch Intensiv
Hanim
Raum 4
10:50 – 11:50 Uhr
HIIT
Hanim
Raum 4
11:00 – 12:00 Uhr
Zumba
Diana A./Monika
Raum 1
 ZUMBA FITNESS
■ Acht-Einheiten-Kurse im aktivit
■ Acht-Einheiten-Kurse in andere
■ Treffpunkt aller Outdoor-Kurse
■ Kurs wird live übertragen. Die Ü
■ Yoga- und Entspannungskurse
RAUMZUTEILUNG ACTIVITY /
R(1) Rewe Raum
R(2) Küchen & Möbel Nicolas
Holder Raum
RAUMZUTEILUNG SCHMIDEN
R(8) Sportforum
R(9) Spiegelsaal
KURSVERWALTUNG
Angelika Bauder
a.bauder@activity-fellbach.de

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	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
tätten des TSV Schmiden	
ang Stadion am Sportpark in Schmiden	
ung wird nach Kursende gelöscht.	
ZUTEILUNG ACTIVITY 2	
großer Kursraum	
Reha-Sport-Raum	
Yoga Raum	
Räumlichkeiten in	
Schmiden findest du auf	
unserer Homepage:	
www.tsv-schmiden.de/Sportstätten	

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