

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		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
07:40 – 08:40 Uhr Wake up Cycling Edgar Raum 2		09:15 – 10:15 Uhr BBR Anastasia Raum 4		09:30 – 10:30 Uhr WSG Manuela Raum 4		09:15 – 10:15 Uhr Fit Mix Kristina Raum 4		08:00 – 08:45 Uhr Einsteiger Indoor Cycling Carmen Raum 2		09:10 – 10:10 Uhr HILIT Hanim Raum 4		09:15 – 10:15 Uhr Vinyasa Flow Gitta Raum 7	
■ 08:30 – 09:15 Uhr Beckenboden Training Petra L. Raum 4		■ 10:00 – 11:00 Uhr Pilates für Mama & Kind Lissia Raum 6		■ 10:00 – 11:00 Uhr 5 Esslinger Geli Raum 1		■ 09:30 – 10:30 Uhr Mama & Kind Workout Rike Raum 1		08:30 – 09:30 Uhr Fit Mix Power Joana Raum 4		10:15 – 10:45 Uhr Bauch Intensiv Hanim Raum 4		09:30 – 10:30 Uhr Step & Pump Sarah Raum 4	
09:30 – 10:30 Uhr Rückenfitness Edgar Raum 4		10:20 – 11:20 Uhr Mobility Anastasia Raum 4		10:40 – 11:40 Uhr Pilates flow Karina Raum 4		10:20 – 11:20 Uhr Yoga Bernd Raum 7		■ 09:30 – 10:30 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7		10:50 – 11:50 Uhr HIIT Hanim Raum 4		10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Uwe Raum 2	
■ 09:30 – 10:30 Uhr Mama fit Baby mit Petra L. Raum 7						10:30 – 11:30 Uhr Beweglichkeit & Stretching Heike Raum 4		09:40 – 10:40 Uhr Rückenfitness Hanim Raum 4		11:00 – 12:00 Uhr Zumba Diana A./Monika Raum 1		10:30 – 11:30 Uhr Fit Mix Gitta Raum 1	
■ 10:00 – 11:15 Uhr Dance Fitness Jasmin Raum 1								■ 10:45 – 11:45 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7				10:35 – 11:05 Uhr Bauch intensiv Sarah Raum 4	
												11:10 – 11:30 Uhr Mobility Sarah Raum 4	
		17:10 – 17:40 Uhr Bauch intensiv Heike Raum 4											
		■ 17:30 – 18:30 Uhr Power Yoga Jolita Raum 7		■ 15:00 – 16:00 Uhr 5 Esslinger Uschi Raum 8		■ 17:30 – 18:30 Uhr Walking Football Dieter Soccer Platz							
17:20 – 17:50 Uhr Bauch intensiv Anke Raum 4		17:45 – 18:25 Uhr Faszinierender Rücken Heike Raum 4		17:00 – 17:50 Uhr Pilates Kristina Raum 4		17:50 – 18:50 Uhr Yogilates Karina Raum 7		17:00 – 18:00 Uhr Core Training Luca Raum 6					
17:50 – 18:50 Uhr Ashtanga Yoga Denise Raum 7		18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Jacky Raum 2		17:00 – 18:00 Uhr BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmiden		17:50 – 18:50 Uhr Rund um Fit Edgar Raum 4		17:30 – 18:30 Uhr Qi Gong Gabi Raum 7					
18:00 – 18:30 Uhr M.A.X. Anke Raum 4		■ 18:15 – 19:15 Uhr Core Training Luca Raum 6		18:00 – 19:00 Uhr Bodyworkout Ono Raum 1		■ 18:00 – 19:00 Uhr Pilates Bernd Raum 1		18:00 – 19:00 Uhr World Jumping Uwe Raum 4					
18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Marc Raum 2		18:30 – 19:00 Uhr Mobility Heike Raum 4		19:05 – 20:05 Uhr ThaiBo Ono Raum 1		19:05 – 20:05 Uhr Indoor Cycling Edgar Raum 2		18:35 – 19:35 Uhr Taiji Li Raum 2					
18:35 – 19:00 Uhr Beweglichkeit & Stretching Anke Raum 4		■ 18:15 – 19:00 Uhr Flexibar Workout Uwe Raum 1		19:15 – 20:15 Uhr Hatha Yoga Blazenka Raum 4		■ 19:00 – 19:50 Uhr Autogenes Training Heike Raum 7		■ 19:15 – 20:15 Uhr Yoga Mixed Blazenka Raum 7					
19:00 – 20:00 Uhr Yin Yoga & Meditation Denise Raum 7		■ 19:45 – 20:45 Uhr Yoga in der Schwangerschaft Maren Raum 7		20:25 – 20:55 Uhr Yoga Nidra Blazenka Raum 7		19:00 – 20:00 Uhr Rückenfitness Karina Raum 4							
19:10 – 20:10 Uhr Indoor Cycling Marc Raum 2		19:10 – 20:10 Uhr Easy Step Uwe Raum 1				■ 19:10 – 20:10 Uhr Pilates Bernd Raum 6							
■ 19:30 – 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8		19:10 – 20:10 Uhr Zumba Monika Raum 4				19:10 – 20:10 Uhr Dance & Sweat Alisa R1							
19:30 – 20:30 Uhr Zumba Monika Raum 1						20:15 – 21:00 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4							
■ 20:15 – 21:15 Uhr Fit Mix Uwe Raum 9		20:20 – 21:05 Uhr Tabata Uwe Raum 4											
20:15 – 21:00 Uhr HIIT Alisa Raum 4													

■

Acht-Einheiten-Kurse im activity

■

Acht-Einheiten-Kurse 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 1
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

RAUMZUTEILUNG ACTIVITY 2
R(4) großer Kursraum
R(6) Reha-Sport-Raum
R(7) Yoga Raum

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

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