# WINTER KURSPLAN 2025\*

GÜLTIG AB DEM **01.12.2025** (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

Raum 4

■ 08:30 - 09:15 Uhr Beckenboden Training Petra L.

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

■ 09:30 - 10:30 Uhr Mama fit Baby mit Petra L.

■ 10:00 - 11:15 Uhr Dance Fitness Jasmin Raum 1

17:20 - 17:50 Uhr Bauch intensiv Anke

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

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

19:10 - 20:10 Uhr 19:10 - 20:10 Uhr **Indoor Cycling** Langhanteltraining Marc Jutta Raum 2 Raum 4

18:40 - 19:25 Uhr

WSG Intensiv

Petra L.

Raum 8

19:30 - 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8

19:30 - 20:30 Uhr Zumba ZVMBA Diana A.

20:15 - 21:15 Uhr Fit Mix HIIT

20:15 - 21:00 Uhr Uwe Alisa Raum 9 Raum 4

#### DIENSTAG

09:15 - 10:15 Uhr Anastasia Raum 4 ■ 10:00 - 11:00 Uhr Pilates für Mamis Lissia Raum 6

Heike Raum 4 ■ 17:30 - 18:30 Uhr Power Yoga Jolita

17:10 - 17:40 Uhr

Bauch intensiv

10:20 - 11:20 Uhr

Mobility

Raum 4

Anastasia

Raum 7 17:45 - 18:25 Uhr Faszinierender Rücker 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

Raum 4

19:10 - 20:10 Uhr SVMBA 2

Zumba Monika Raum 4 20:20 - 21:05 Uhr Tabata Uwe

#### 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 Esslinge Uschi Raum 8

17:00 - 18:00 Uhr **BBR-Outdoo** Petra H.

18:00 - 19:00 Uhr

Bodyworkout Ono Raum 4

19:05 - 20:05 Uhr ThaiBo Ono Raum 4

19:15 - 20:15 Uhr Hatha Yoga Blazenka Raum 7

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 10:20 - 11:20 Uhr Yoga Bernd Raum 7

■ 17:30 - 18:30 Uhr Walking Football Dieter Soccer Platz 17:50 - 18:50 Uhr

Rund um Fit Heike Raum 4 ■ 18:00 - 19:00 Uhr

**Pilates** Bernd Raum 1 19:00 - 20:00 Uhr

**Indoor Cycling** Edgar Raum 2

■ 19:00 - 19:50 Uhr **Autogenes Training** Heike Raum 7

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

Pilates Bernd Raum 6 19:10 - 20:10 Uhr

Rückenfitness

Karina

■ 19:10 - 20:10 Uhr

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

#### **FREITAG**

08:00 - 08:45 Uhr Einsteiger 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

Raum 4 ■ 10:45 - 11:45 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7

Hanim

17:00 - 18:00 Uhr Core Training Luca Raum 6 17:30 - 18:30 Uhr

Qi Gong Gabi Raum 7

■ 17:30 – 18:30 Uhr **Pilates** Melina Raum 1

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 3 ZVMBA Diana A Raum 1

## SONNTAG

09:15 - 10:15 Uh Vinvasa 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 inter Sarah Raum 4

11:10 - 11:30 Uhr Mobility Sarah 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 I 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.tsvschmiden.de/Sportstätten

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