

# WEIHNACHTSFERIEN 2025/26

GÜLTIG VOM 22.12.2025 BIS ZUM 06.01.2026 (ANGABEN OHNE GEWÄHR)\*



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG!

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

**MONTAG**  
**22.12.2025**

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

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

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

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

18:00 – 18:30 Uhr  
HIIT  
Alisa  
Raum 4

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

18:35 – 19:00 Uhr  
Beweglichkeit & Stretch  
Alisa  
Raum 4

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

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

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

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

**DIENSTAG**  
**23.12.2025**

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

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



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



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

20:20 – 21:05 Uhr  
Tabata  
Uwe  
Raum 4

**MITTWOCH**  
**24.12.2025**

**KEINE  
KURSE**

**DONNERSTAG**  
**25.12.2025**

**GESCHLOSSEN**

**Öffnungszeiten**  
09:00 Uhr – 14:00 Uhr

**Öffnungszeiten**  
09:00 Uhr – 14:00 Uhr

**FREITAG**  
**26.12.2025**

**09:45 – 11:15 Uhr**

X-MAS Special  
Cycling

Uwe und Edgar

Raum 2

**SAMSTAG**  
**27.12.2025**

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

**SONNTAG**  
**28.12.2025**

09:30 – 10:30 Uhr  
Fit Mix  
Edgar  
Raum 4

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

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

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

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

**KURSVERWALTUNG**  
Angelika Bauder  
a.bauder@activity-fellbach.de

# WEIHNACHTSFERIEN 2025/26

GÜLTIG VOM 22.12.2025 BIS ZUM 06.01.2026 (ANGABEN OHNE GEWÄHR)\*



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG!

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

**MONTAG**  
**29.12.2025**

07:40 – 08:40 Uhr
Wake up Cycling Edgar Raum 2
09:30 – 10:30 Uhr
Rückenfitness Edgar Raum 4
10:40 – 11:40 Uhr
Beweglichkeit & Stretch Heike Raum 4
11:40 – 12:40 Uhr
Yoga mit Denise Raum 7
12:40 – 13:40 Uhr
Yoga mit Denise Raum 7
13:40 – 14:40 Uhr
Yoga mit Denise Raum 7
14:40 – 15:40 Uhr
Yoga mit Denise Raum 7
15:40 – 16:40 Uhr
Yoga mit Denise Raum 7
16:40 – 17:40 Uhr
Yoga mit Denise Raum 7
17:20 – 17:50 Uhr
Bauch intensiv Luca Raum 4
17:50 – 18:50 Uhr
Ashtanga Yoga Denise Raum 7
18:00 – 18:30 Uhr
HIIT Luca Raum 4
18:35 – 19:00 Uhr
Beweglichkeit & Stretch Luca Raum 4
19:00 – 20:00 Uhr
Yin Yoga & Meditation Denise Raum 7

**DIENSTAG**  
**30.12.2025**

09:15 – 10:15 Uhr
BBR Anastasia Raum 4
10:20 – 11:20 Uhr
Mobility Anastasia Raum 4
11:20 – 12:20 Uhr
Yoga mit Gabi Raum 4
12:20 – 13:20 Uhr
Yoga mit Gabi Raum 4
13:20 – 14:20 Uhr
Yoga mit Gabi Raum 4
14:20 – 15:20 Uhr
Yoga mit Gabi Raum 4
15:20 – 16:20 Uhr
Yoga mit Gabi Raum 4
16:20 – 17:20 Uhr
Yoga mit Gabi Raum 4
17:20 – 18:00 Uhr
Flexibar Uwe Raum 4
18:00 – 19:00 Uhr
Indoor Cycling Edgar Raum 2
19:00 – 20:10 Uhr
Easy Step Uwe Raum 1
20:20-21:05 Uhr
Tabata Uwe Raum 4

**MITTWOCH**  
**31.12.2025**

**10:00 – 11:00 Uhr**  
Silvester Special  
**Qi Gong**  
**Gabi**  
Raum 4

**DONNERSTAG**  
**01.01.2026**

**GESCHLOSSEN**

**FREITAG**  
**02.01.2026**

08:00 – 08:45 Uhr
Einstieger Indoor Cycling Hanim Raum 2
08:30 – 09:30 Uhr
Fit Mix Power Joana Raum 4
09:40 – 10:40 Uhr
Rückenfitness Hanim Raum 4
10:40 – 11:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
11:40 – 12:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
12:40 – 13:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
13:40 – 14:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
14:40 – 15:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
15:40 – 16:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
16:40 – 17:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
17:40 – 18:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
18:40 – 19:40 Uhr
World Jumping Uwe Raum 4
19:40 – 20:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7
20:40 – 21:40 Uhr
Yoga mit Hartha Blazenna Raum 7

**SAMSTAG**  
**03.01.2026**

09:10 – 10:10 Uhr
HILIT Hanim Raum 4
10:15 – 10:45 Uhr
Bauch Intensiv Hanim Raum 4
10:45 – 11:45 Uhr
HIIT Hanim Raum 4
11:45 – 12:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
12:45 – 13:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
13:45 – 14:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
14:45 – 15:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
15:45 – 16:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
16:45 – 17:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
17:45 – 18:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
18:45 – 19:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
19:45 – 20:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
20:45 – 21:45 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4

**SONNTAG**  
**04.01.2026**

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
Bauch intensiv Sarah Raum 4
11:30 – 12:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
12:30 – 13:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
13:30 – 14:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
14:30 – 15:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
15:30 – 16:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
16:30 – 17:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
17:30 – 18:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
18:30 – 19:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
19:30 – 20:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
20:30 – 21:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4
21:30 – 22:30 Uhr
Yoga intensiv Sarah Raum 4

**Öffnungszeiten**  
09:00 Uhr – 14:00 Uhr

# WEIHNACHTSFERIEN 2025/26

GÜLTIG VOM 22.12.2025 BIS ZUM 06.01.2026 (ANGABEN OHNE GEWÄHR)\*



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG!

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

**MONTAG**  
**05.01.2026**

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

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

10:40 – 11:40 Uhr  
Beweglichkeit & Stretch  
Heike  
Raum 4

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

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

18:00 – 18:30 Uhr  
HIIT  
Alisa  
Raum 4

18:35 – 19:00 Uhr  
Beweglichkeit & Stretch  
Alisa  
Raum 4

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

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

**DIENSTAG**  
**06.01.2026**

**10:00 – 11:30 Uhr**  
Feiertagsspecial  
**ThaiBo und Bauch intensiv**  
**Elena**  
Raum 4

**Öffnungszeiten**  
09:00 Uhr – 14:00 Uhr

**MITTWOCH**  
**07.01.2026**

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

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

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

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

**DONNERSTAG**  
**08.01.2026**

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  
Rückenfitness  
Karina  
Raum 4

■ 19:10 – 20:10 Uhr  
Pilates  
Bernd  
Raum 6

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

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

**FREITAG**  
**09.01.2026**

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  
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

■ 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**  
**10.01.2026**

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 / Monika  
Raum 1



**SONNTAG**  
**11.01.2026**

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

11:30 – 12:30 Uhr  
Yoga- und Entspannungskurse

■ 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

■ 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](http://www.tsv-schmiden.de/Sportstätten)