


*Gültig ab dem **07.01.2026** (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 | |
| | |
| 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 – 10:20 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 – 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 | |


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 | |
| 19:00 – 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 | 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

| | |
|-------------------|---|
| 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 |  |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

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 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Stätten des TSV Schmiden

gang Stadion am Sportpark in Schmiden

gung wird nach Kursende gelöscht.

Raumzuteilung Activity 2

-) großer Kursraum
-) Reha-Sport-Raum
-) Yoga Raum

Räumlichkeiten in Schmiden findest du auf unserer Homepage:

www.tsv-smiden.de/Sportstätten

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