

# Sommer Kursplan 2026\*

Gültig ab dem 04.05.2026 (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	18:35 – 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 Jens Raum 2	19:30 – 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8	19:30 – 20:30 Uhr Zumba Jasminka Raum 1	20:00 – 21:00 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	19:10 – 20:10 Uhr Zumba Monika Raum 4	19:10 – 20:10 Uhr Easy Step Uwe Raum 1	19:45 – 20:45 Uhr Yoga für Schwangere Maren Raum 7	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 Pilates Kristina Raum 4	17:00 – 18:00 Uhr BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmiden	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 Blazenka Raum 4	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	10:25 – 11:25 Uhr Beweglichkeit & Stretching Heike Raum 4	17:30 – 18:30 Uhr Walking Football Dieter Soccer Platz	17:45 – 18:45 Uhr Rund um Fit Edgar Raum 4	17:50 – 18:50 Uhr Yogilates Karina Raum 7	18:00 – 19:00 Uhr Pilates Bernd Raum 1	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 Raum 1	19:15 – 20:15 Uhr Indoor Cycling Edgar Raum 2	20:15 – 21:00 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4
--	--	--	--	---	---	--	---	--	---	---	--	--

## Freitag

08:30 – 09:30 Uhr Fit Mix Power Joana Raum 4	09:40 – 10:40 Uhr Rückenfitness Hanim Raum 4	17:00 – 18:00 Uhr Medical Yoga Luisa Raum 7	17:00 – 18:00 Uhr Core Training Luca Raum 6	17:30 – 18:30 Uhr Qi Gong Gabi 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

09:15 – 10:15 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 Monika Raum 1	17:00 – 18:00 Uhr Yoga- und Entspannungskurse
---	--	--	--	--

## 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
--	---	--	---	--	--

- Staffellekurse im Activity
- Staffellekurse 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](http://www.tsv-schmiden.de/Sportstätten)

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