

SOMMER KURSPLAN 2024*

GÜLTIG AB DEM 01.07.2024 (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 Tanja Raum 4	09:30 – 10:30 Uhr WSG Manuela Raum 4	09:10 – 10:10 Uhr Fit Mix Kristina Raum 4	08:30 – 09:30 Uhr Fit Mix Power Joana Raum 4	09:10 – 10:10 Uhr Fit Mix Wechselnde Kursleiter Raum 4	09:30 – 10:30 Uhr Kurskarussell Wechselnde Kursleiter Raum 4
09:30 – 10:30 Uhr Rückenfitness Edgar Raum 4	■ 09:15 – 10:15 Uhr Pilates für Mamis Lissia Raum 2	■ 10:00 – 11:00 Uhr 5 Esslinger Geli Raum 1	■ 09:30 – 10:30 Uhr Mama & Kind Workout Rike Raum 1	09:40 – 10:40 Uhr Rückenfitness Hanım Raum 4	10:15 – 10:45 Uhr Bauch Intensiv Wechselnde Kursleiter Raum 4	09:30 – 10:45 Uhr Vinyasa flow Gitta Raum 7
	09:15 – 09:45 Uhr Infosgespräch Ernährungsberatung Jolita Beratungstisch	10:40 – 11:40 Uhr Pilates flow Karina Raum 4	■ 09:40 – 10:40 Uhr Senioren Rückenfitness Bernd Raum 9		11:00 – 12:00 Uhr HIIT Hanım Raum 4	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Uwe Raum 2
	10:20 – 11:00 Uhr Stabil& Mobil Tanja Raum4		10:20 – 11:20 Uhr Pilates meets Yoga Jennifer Raum 4		11:00 – 12:00 Uhr Zumba Vivian Raum 1	11:00 – 12:00 Uhr Fit Mix Gitta Raum 4
17:20 – 17:50 Uhr Bauch intensiv Anke Raum 4	12:00 – 12:30 Uhr Infosgespräch Ernährungsberatung Jolita Beratungstisch					
17:50 – 19:05 Uhr Ashtanga Yoga Trainer Raum 7						
18:00 – 18:30 Uhr M.A.X. Anke Raum 4	■ 16:30 – 17:30 Uhr Yoga in der Schwangerschaft Carmen Raum 7					
18:35 – 19:00 Uhr Beweglichkeit & Stretching Anke Raum 4	17:10 – 17:40 Uhr Bauch intensiv Heike Raum 4		■ 17:30 – 18:30 Uhr Walking Football Dieter Soccer Platz			
■ 18:40 – 19:25 Uhr WSG Intensiv Petra L. Raum 8	17:45 – 18:25 Uhr Faszinierender Rücken Heike Raum 4	■ 15:00 – 16:00 Uhr 5 Esslinger Uschi Raum 8	■ 18:00 – 19:00 Uhr Pilates Bernd Raum 1			
19:10 – 20:10 Uhr Indoor Cycling Kathrin Raum 2	■ 17:45 – 18:45 Uhr Yoga mit Jolita Jolita Raum 7	16:50 – 17:50 Uhr Pilates Tanja Raum 4	18:00 – 19:00 Uhr Bodega Moves Heike Raum 4	17:30 – 18:30 Uhr Qi Gong Gabi Raum 7	■ Acht-Einheiten-Kurse im activity	
19:10 – 20:10 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4	■ 18:15 – 19:00 Uhr FlexiBar Workout Uwe Raum 1	17:00 – 18:00 Uhr BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmiden	18:15 – 19:30 Uhr Yoga Trainer Raum 7	■ 17:30 – 18:30 Uhr Pilates Nikola Raum 1	■ Acht-Einheiten-Kurse in anderen Sportstätten des TSV Schmiden	
19:15 – 20:30 Uhr Yin Yoga & Meditation Trainer Raum 7	18:30 – 19:00 Uhr Mobility Heike Raum 4	18:00 – 19:00 Uhr Body Workout Anikó Raum 4	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Edgar Raum 2	18:00 – 19:00 Uhr World Jumping Uwe Raum 4	■ Treffpunkt aller Outdoor-Kurse am Eingang Stadion am Sportpark in Schmiden	
19:30 – 20:30 Uhr Zumba Diana A. Raum 1	19:10 – 20:10 Uhr Easy Step Uwe Raum 1	19:05 – 20:05 Uhr Athletik- Zirkeltraining Anikó Raum 4	■ 19:10 – 20:10 Uhr Pilates Bernd Raum 6	18:35 – 19:35 Uhr Taiji Li Raum 2	■ Kurs wird live übertragen. Die Übertragung wird nach Kursende gelöscht.	
■ 19:30 – 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8	19:15 – 20:15 Uhr Indoor Cycling Jacky Raum 2	19:10 – 20:10 Uhr ThaiBo Ono Raum 1	19:10 – 20:10 Uhr Rückenfitness Karina Raum 4	■ 19:45 – 20:45 Uhr Yoga Mixed Blazenka Raum 7	■ Yoga- und Entspannungskurse	
20:15 – 21:00 Uhr HIIT Alisa Raum 4	19:10 – 20:10 Uhr Zumba Monika Raum 4	■ 19:45 – 21:00 Uhr Hatha Yoga Blazenka Raum 7	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					

RAUMZUTEILUNG ACTIVITY 1
R(1) Rewe Raum
R(2) Küchen & Möbel Nicolas
Holder Raum

RAUMZUTEILUNG SCHMIDEN
R(8) Sportforum
R(9) Spiegelsaal
R(10) Schulturnhalle im
Friedensschulzentrum

KURSBEREICHSLEITUNG
R(8) Sportforum
R(9) Spiegelsaal
R(10) Schulturnhalle im
Friedensschulzentrum

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

Die Räumlichkeiten in
Schmiden findest du auf
unsere Homepage:
[www.tsv-
schmiden.de/Sportstätten](http://www.tsv-schmiden.de/Sportstätten)

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

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