






















WINTER KURSPLAN 2024*

GÜLTIG AB DEM 15.11.2024 (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 Anastasia 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 HILIT Hanım Raum 4	09:30 – 10:30 Uhr Fit Mix Anikò 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 Hanım Raum 4	09:30 – 10:45 Uhr Vinyasa flow Gitta Raum 7
	09:15 – 09:45 Uhr Infogespräch Ernährungsberatung Jolita  Beratungstisch	10:40 – 11:40 Uhr Pilates flow Karina Raum 4	■ 09:40 – 10:40 Uhr Senioren Rückenfitness Bernd Raum 9		10:50 – 11:50 Uhr HIIT Hanım Raum 4	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Uwe Raum 2
	10:20 – 11:20 Uhr Mobility Anastasia Raum 4		10:20 – 11:20 Uhr Pilates meets Yoga Jennifer Raum 4		11:00 – 12:00 Uhr Zumba  Diana A. Raum 1	10:35 – 10:55 Uhr Mobility Anikò Raum 4
17:20 – 17:50 Uhr Bauch intensiv Anke Raum 4	12:00 – 12:30 Uhr Infogespräch Ernährungsberatung Jolita  Beratungstisch		■ 16:15 – 17:15 Uhr Mama fit – Baby mit Petra L. Raum 1		11:15 – 11:45 Uhr Infogespräch Ernährungsberatung Kristina  Beratungstisch	11:00 – 12:00 Uhr Fit Mix Gitta Raum 4
17:50 – 19:05 Uhr Ashtanga Yoga  Denise Raum 7	■ 16:45 – 17:45 Uhr Yoga in der Schwangerschaft Carmen Raum 7		17:00 – 17:50 Uhr Fit Mix Edgar Raum 4			
18:00 – 18:30 Uhr M.A.X. Anke Raum 4	17:10 – 17:40 Uhr Bauch intensiv  Heike Raum 4		17:30 – 18:30 Uhr Walking Football Dieter Soccer Platz			
18:00 – 19:30 Uhr Indoor Cycling Marc S. Raum 2	17:45 – 18:25 Uhr Faszinierender Rücken  Heike Raum 4	■ 15:00 – 16:00 Uhr 5 Esslinger Uschi Raum 8	17:50 – 19:05 Uhr Yang to Yin Yoga  Denise Raum 7			
18:35 – 19:00 Uhr Beweglichkeit & Stretching Anke Raum 4	■ 17:55 – 18:55 Uhr Power Yoga mit Jolita  Jolita Raum 7	16:50 – 17:50 Uhr Pilates Tanja Raum 4	■ 18:00 – 19:00 Uhr Pilates Bernd Raum 1	17:30 – 18:30 Uhr Qj Gong  Gabi Raum 7	■ Acht-Einheiten-Kurse im activity	
■ 18:40 – 19:25 Uhr WSG Intensiv Petra L. Raum 8	18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Jacky Raum 2	17:00 – 18:00 Uhr BBR-Outdoor  Petra H. Sportpark Schmiden	18:00 – 19:00 Uhr Bodega Moves Heike Raum 4	■ 17:30 – 18:30 Uhr Pilates Tanja L. Raum 1	■ Acht-Einheiten-Kurse in anderen Sportstätten des TSV Schmiden	
19:10 – 20:10 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4	■ 18:15 – 19:00 Uhr FlexiBar Workout Uwe Raum 1	18:00 – 19:00 Uhr Zumba  Vivian Raum 1	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	
19:15 – 20:30 Uhr Yin Yoga & Meditation  Denise Raum 7	■ 18:15 – 19:15 Uhr Core Training Luca Raum 6	18:00 – 19:00 Uhr BBR Tanja G. Raum 4	19:10 – 20:10 Uhr Pilates Vivian Raum 6	18:35 – 19:35 Uhr Taiji  Li Raum 2	■ Kurs wird live übertragen. Die Übertragung wird nach Kursende gelöscht.	
19:30 – 20:30 Uhr Zumba  Diana A. Raum 1	18:30 – 19:00 Uhr Mobility  Heike Raum 4	19:05 – 20:05 Uhr Cardio Power meets Six Pack Vivian Raum 1	19:10 – 20:10 Uhr Rückenfitness Karina Raum 4	■ 19:15 – 20:15 Uhr  Yoga Mixed Blazenka Raum 7	■ Yoga- und Entspannungskurse	
■ 19:30 – 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8	19:10 – 20:10 Uhr Easy Step Uwe Raum 1	19:10 – 20:10 Uhr ThaiBo Ono Raum 4	20:15 – 21:00 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4		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
20:15 – 21:00 Uhr HIIT Alisa Raum 4	19:10 – 20:10 Uhr Zumba  Monika Raum 4	19:15 – 20:15 Uhr Hatha Yoga  Blazenka Raum 7			RAUMZUTEILUNG SCHMIDEN R(8) Sportforum R(9) Spiegelsaal R(10) Schulturnhalle im Friedensschulzentrum	Die Räumlichkeiten in Schmiden findest du auf unsere Homepage: www.tsv- schmiden.de/Sportstätten
■ 20:15 – 21:15 Uhr Fit Mix Uwe Raum 9	20:20 – 21:05 Uhr Tabata Uwe Raum 4	20:25 – 20:55 Uhr  Yoga Nidra Blazenka Raum 7			KURSBEREICHSLEITUNG R(8) Sportforum R(9) Spiegelsaal R(10) Schulturnhalle im Friedensschulzentrum	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.