

# WINTER KURSPLAN 2025\*

GÜLTIG AB DEM 15.01.2025 (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 Hanim 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 6	■ 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 Hanim Raum 4	10:15 – 10:45 Uhr Bauch Intensiv Hanim Raum 4	09:30 – 10:45 Uhr Vinyasa flow Gitta Raum 7
	09:15 – 09:45 Uhr Infogespräch Ernährungsberatung Jolita	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 Hanim Raum 4	10:00 – 11:00 Uhr Indoor Cycling Uwe Raum 2
17:20 – 17:50 Uhr Bauch intensiv Anke Raum 4	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
17:50 – 18:50 Uhr Ashtanga Yoga Denise	12:00 – 12:30 Uhr Infogespräch Ernährungsberatung Jolita				11:15 – 11:45 Uhr Infogespräch Ernährungsberatung Kristina	11:00 – 12:00 Uhr Fit Mix Gitta Raum 4
18:00 – 18:30 Uhr M.A.X. Anke Raum 4	■ 16:45 – 17:45 Uhr Yoga in der Schwangerschaft Anja Raum 7		■ 16:15 – 17:15 Uhr Mama fit – Baby mit Petra L. Raum 1			
18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Marc S. Raum 2	17:10 – 17:40 Uhr Bauch intensiv Heike Raum 4		17:00 – 17:50 Uhr Fit Mix Edgar Raum 4			
18:35 – 19:00 Uhr Beweglichkeit & Stretching Anke Raum 4	17:45 – 18:25 Uhr Faszinierender Rücken Heike Raum 4	■ 15:00 – 16:00 Uhr 5 Esslinger Uschi Raum 8	■ 17:30 – 18:30 Uhr Walking Football Dieter Soccer Platz			
■ 18:40 – 19:25 Uhr WSG Intensiv Petra L. Raum 8	18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Jacky Raum 2	16:50 – 17:50 Uhr Pilates Tanja Raum 4	17:50 – 18:50 Uhr Yang to Yin Yoga Denise Raum 7			
19:10 – 20:10 Uhr Indoor Cycling Marc S. Raum 2	■ 18:15 – 19:15 Uhr Core Training Luca Raum 6	17:00 – 18:00 Uhr BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmiden	■ 18:00 – 19:00 Uhr Pilates Bernd Raum 1	17:30 – 18:30 Uhr Qj Gong Gabi Raum 7		
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	18:00 – 19:00 Uhr Bodega Moves Heike Raum 4	■ 17:30 – 18:30 Uhr Pilates Tanja L. Raum 1		
19:00 – 20:00 Uhr Yin Yoga & Meditation Denise Raum 7	18:30 – 19:00 Uhr Mobility Heike Raum 4	18:00 – 19:00 Uhr Bodyworkout Ono Raum 4	19:00 – 20:00 Uhr Indoor Cycling Edgar Raum 2	18:00 – 19:00 Uhr World Jumping Uwe Raum 4		
19:30 – 20:30 Uhr Zumba Diana A. Raum 1	19:10 – 20:10 Uhr Easy Step Uwe Raum 1	19:10 – 20:10 Uhr ThaiBo Ono Raum 4	■ 19:10 – 20:10 Uhr Pilates Bernd Raum 6	18:35 – 19:35 Uhr Taiji Li Raum 2		
■ 19:30 – 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8	19:10 – 20:10 Uhr Zumba Monika Raum 4	19:15 – 20:15 Uhr Hatha Yoga Blazenka Raum 7	19:10 – 20:10 Uhr Rückenfitness Karina Raum 4	■ 19:15 – 20:15 Uhr Yoga Mixed Blazenka Raum 7		
20:15 – 21:00 Uhr HIIT Alisa Raum 4	20:20 – 21:05 Uhr Tabata Uwe Raum 4	20:25 – 20:55 Uhr Yoga Nidra Blazenka Raum 7	20:15 – 21:00 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4			
■ 20:15 – 21:15 Uhr Fit Mix Uwe Raum 9						

- 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
- 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  
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 unserer 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 Nichterreicherung behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen.