

# FRÜHJAHR KURSPLAN 2025\*

GÜLTIG AB DEM 12.05.2025 (ANGABEN OHNE GEWÄHR)



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG:

Jeder Kurs ist 48 Stunden vor Kursbeginn und bis 2 Stunden vor Kursstart buchbar!

## MONTAG

<b>07:40 – 08:40 Uhr</b> Wake up Cycling Edgar Raum 2
<b>09:30 – 10:30 Uhr</b> Rückenfitness Edgar Raum 4
<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Dance Fitness Jasmin Raum 1
<b>17:20 – 17:50 Uhr</b> Bauch intensiv Anke Raum 4
<b>17:50 – 18:50 Uhr</b> Ashtanga Yoga Denise Raum 7
<b>18:00 – 18:30 Uhr</b> M.A.X. Anke Raum 4
<b>18:35 – 19:00 Uhr</b> Beweglichkeit & Stretching Anke Raum 4
<b>18:40 – 19:25 Uhr</b> WSG Intensiv Petra L. Raum 8
<b>19:10 – 20:10 Uhr</b> Indoor Cycling Kathrin Raum 2
<b>19:10 – 20:10 Uhr</b> Langhanteltraining Jutta Raum 4
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> Yin Yoga & Meditation Denise Raum 7
<b>19:30 – 20:30 Uhr</b> Zumba Diana A. Raum 1
<b>19:30 – 20:15 Uhr</b> WSG & Stretch Petra L. Raum 8
<b>20:15 – 21:00 Uhr</b> HIIT Alisa Raum 4
<b>20:15 – 21:15 Uhr</b> Fit Mix Uwe Raum 9

## DIENSTAG

<b>09:15 – 10:15 Uhr</b> BBR Anastasia Raum 4
<b>09:15 – 10:15 Uhr</b> Pilates für Mamis Lissia Raum 6
<b>09:15 – 09:45 Uhr</b> Infogespräch Ernährungsberatung Jolita Beratungstisch
<b>10:20 – 11:20 Uhr</b> Mobility Anastasia Raum 4
<b>12:00 – 12:30 Uhr</b> Infogespräch Ernährungsberatung Jolita Beratungstisch
<b>17:10 – 17:40 Uhr</b> Bauch intensiv Heike Raum 4
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Power Yoga Jolita Raum 7
<b>17:45 – 18:25 Uhr</b> Faszinierender Rücken Heike Raum 4
<b>18:15 – 19:00 Uhr</b> Flexibar Workout Uwe Raum 1
<b>18:15 – 19:15 Uhr</b> Core Training Luca Raum 6
<b>18:30 – 19:00 Uhr</b> Mobility Heike Raum 4
<b>18:45 – 19:45 Uhr</b> Yoga in der Schwangerschaft Maren Raum 7
<b>19:10 – 20:10 Uhr</b> Easy Step Uwe Raum 1
<b>19:10 – 20:10 Uhr</b> Zumba Monika Raum 4
<b>20:20 – 21:05 Uhr</b> Tabata Uwe Raum 4

## MITTWOCH

<b>09:30 – 10:30 Uhr</b> WSG Manuela Raum 4
<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> 5 Esslinger Geli Raum 1
<b>10:40 – 11:40 Uhr</b> Pilates flow Karina Raum 4
<b>15:00 – 16:00 Uhr</b> 5 Esslinger Uschi Raum 8
<b>16:50 – 17:50 Uhr</b> Pilates Tanja Raum 4
<b>17:00 – 18:00 Uhr</b> BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmiden
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> Bodyworkout Ono Raum 4
<b>19:05 – 20:05 Uhr</b> ThaiBo Ono Raum 4
<b>19:15 – 20:15 Uhr</b> Hatha Yoga Blazenka Raum 7
<b>20:25 – 20:55 Uhr</b> Yoga Nidra Blazenka Raum 7

## DONNERSTAG

<b>09:10 – 10:10 Uhr</b> Fit Mix Kristina Raum 4
<b>09:30 – 10:30 Uhr</b> Mama & Kind Workout Rike Raum 1
<b>10:20 – 11:20 Uhr</b> Yoga Bernd Raum 7
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Walking Football Dieter Soccer Platz
<b>17:50 – 18:50 Uhr</b> Yang to Yin Yoga Denise Raum 7
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> Pilates Bernd Raum 1
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> Rund um Fit Heike Raum 4
<b>19:00 – 20:00 Uhr</b> Indoor Cycling Edgar Raum 2
<b>19:10 – 20:10 Uhr</b> Pilates Bernd Raum 6
<b>19:10 – 20:10 Uhr</b> Rückenfitness Karina Raum 4
<b>20:15 – 21:00 Uhr</b> Langhanteltraining Jutta Raum 4

## FREITAG

<b>08:00 – 08:45 Uhr</b> Einsteiger Indoor Cycling Carmen Raum 2
<b>08:30 – 09:30 Uhr</b> Fit Mix Power Joana Raum 4
<b>09:40 – 10:40 Uhr</b> Rückenfitness Hanım Raum 4
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Qi Gong Gabi Raum 7
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Pilates Melina Raum 1
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> World Jumping Uwe Raum 4
<b>18:35 – 19:35 Uhr</b> Taiji Li Raum 2
<b>19:15 – 20:15 Uhr</b> Yoga Mixed Blazenka Raum 7

## SAMSTAG

<b>09:10 – 10:10 Uhr</b> HILIT Hanım Raum 4
<b>10:15 – 10:45 Uhr</b> Bauch Intensiv Hanım Raum 4
<b>10:50 – 11:50 Uhr</b> HIIT Hanım Raum 4
<b>11:00 – 12:00 Uhr</b> Zumba Diana A. Raum 1
<b>11:15 – 11:45 Uhr</b> Infogespräch Ernährungsberatung Kristina Beratungstisch
<b>17:30 – 18:30 Uhr</b> Pilates Melina Raum 1
<b>18:00 – 19:00 Uhr</b> World Jumping Uwe Raum 4
<b>18:35 – 19:35 Uhr</b> Taiji Li Raum 2
<b>19:15 – 20:15 Uhr</b> Yoga Mixed Blazenka Raum 7

## SONNTAG

<b>09:30 – 10:30 Uhr</b> Fit Mix Anikò Raum 4
<b>09:30 – 10:45 Uhr</b> Vinyasa flow Gitta Raum 7
<b>10:00 – 11:00 Uhr</b> Indoor Cycling Uwe Raum 2
<b>10:35 – 10:55 Uhr</b> Mobility Anikò Raum 4
<b>11:00 – 12:00 Uhr</b> Fit Mix Gitta Raum 4
<b>12:30 – 13:30 Uhr</b> Core Training Luca Raum 6

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