

KURSPLAN HERBST 2022*

Gültig ab 12.09.2022 (Angaben ohne Gewähr)



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG!

Vormittagskurse können am Vortag von 5:30 Uhr bis 23:30 Uhr angemeldet werden.
Abendkurse können am Tag des Kurses von 5:30 Uhr bis 16:00 Uhr angemeldet werden.

MONTAG

09:30–10:30 Uhr
Bewegter Rücken
Tanja S.
Raum 4

09:15–10:15 Uhr neu
Fit Mix
Sybille
Raum 1

10:00–11:00 Uhr
Pilates für Mamis
Lissia
Raum 2

10:20–11:20 Uhr
Mobility & Körperwahrnehmung
Anastasia
Raum 4

16:45–17:15 Uhr
Funktionelles Warm-Up
Jacky
Raum 1

17:20–17:50 Uhr
Bauch intensiv
Anke
Raum 4

17:20–18:20 Uhr
Funktionelles Training
Jacky
Raum 1

18:00–18:30 Uhr
M.A.X.
Anke
Raum 4

18:00–19:00 Uhr
Cycling
Anny
Raum 2

18:35–19:00 Uhr
Beweglichkeit & Stretching
Anke
Raum 4

18:40–19:25 Uhr
WSG Intensiv
Petra L.
Raum 8

19:10–20:10 Uhr
Hot Iron
Jutta
Raum 4

19:30–20:15 Uhr
WSG & Stretch
Petra L.
Raum 8

19:30–20:30 Uhr
Zumba
Diana A.
Raum 1

20:15–21:15 Uhr
Fit Mix
Uwe
Raum 9



DIENSTAG

09:10–10:10 Uhr
BBR
Anastasia
Raum 4

09:15–10:15 Uhr neu
Fit Mix
Sybille
Raum 1

10:00–11:00 Uhr
Pilates für Mamis
Lissia
Raum 2

10:20–11:20 Uhr
Mobility & Körperwahrnehmung
Anastasia
Raum 4

16:45–17:15 Uhr
Funktionelles Warm-Up
Jacky
Raum 1

17:20–17:50 Uhr
Bauch intensiv
Anke
Raum 4

17:20–18:20 Uhr
Funktionelles Training
Jacky
Raum 1

18:00–18:30 Uhr
M.A.X.
Anke
Raum 4

18:00–19:00 Uhr
Cycling
Anny
Raum 2

18:35–19:00 Uhr
Beweglichkeit & Stretching
Anke
Raum 4

18:40–19:25 Uhr
WSG Intensiv
Petra L.
Raum 8

19:10–20:10 Uhr
Hot Iron
Jutta
Raum 4

19:30–20:15 Uhr
WSG & Stretch
Petra L.
Raum 8

19:30–20:30 Uhr
Zumba
Diana A.
Raum 1

20:15–21:15 Uhr
Fit Mix
Uwe
Raum 9



MITTWOCH

07:40–08:40 Uhr ab 05.10.
Core Training
Stefan
Raum 6

09:00–10:00 Uhr ab 05.10.
Cycling
Stefan
Raum 2

09:30–10:30 Uhr
WSG & Stretch
Manuela
Raum 4

10:00–11:00 Uhr
5 Esslinger
Geli
Raum 1

10:40–11:40 Uhr neu
Pilates
Karina
Raum 4

15:00–16:00 Uhr
5 Esslinger
Uschi
Raum 8

17:00–17:50 Uhr ab 21.09.
Body Workout Leg & Shoulder
Nicole
Raum 4

17:00–18:00 Uhr
BBR
Petra H.
Sportpark Schmidten

18:00–18:50 Uhr ab 21.09.
Pilates Flow
Nicole
Raum 4

18:00–19:00 Uhr
Dance
Annette
Raum 1

19:05–19:35 Uhr
Intensive Stretching
Annette
Raum 1

19:10–20:10 Uhr
Taibo
Elena
Raum 4

20:15–20:40 Uhr
Bauch Intensiv
Elena
Raum 4



DONNERSTAG

09:10–10:45 Uhr
Walking
Rose
Treffpunkt activity

09:50–10:50 Uhr neu ab 22.09
Pilates meets Yoga
Jennifer
Raum 4

09:40–10:40 Uhr
Senioren Rückenfitness
Bernd
Raum 9

10:30–11:30 Uhr
Mama & Kind Workout
Manuela
Raum 1

11:00–12:00 Uhr
Mobilität, Flexibilität & Atemtechnik
Denise
Raum 4

17:15–17:40 Uhr
Bauch Intensiv
Heike
Raum 4

17:45–18:25 Uhr
Core Board
Heike
Raum 4

18:00–19:00 Uhr
Pilates
Bernd
Raum 1

18:30–19:00 Uhr
Beweglichkeit & Stretching
Heike
Raum 4

18:40–19:40 Uhr
Cycling
Edgar
Raum 2

19:05–20:05 Uhr
Pilates
Bernd
Raum 1

19:10–20:10 Uhr
deepWORK®
Karina
Raum 4

20:15–21:00 Uhr
Hot Iron
Jutta
Raum 4



FREITAG

08:30–09:30 Uhr
Power Fit Mix
Ajla
Raum 4

09:40–10:40 Uhr
Rückenfitness Gold
Sanja
Raum 4

17:00–18:00 Uhr neu
Boot Camp Workout
Alex
Raum 4

17:30–18:30 Uhr
Pilates
Nicole
Raum 1

19:10–20:10 Uhr
World Jumping
Uwe
Raum 4

18:15–19:00 Uhr neu
Six Pack Racing
Alex
Raum 2



SAMSTAG

09:10–10:10 Uhr
Fit Mix
Uwe, Bettina, Jacky, Vivian
Raum 4

10:15–10:45 Uhr
Bauch Intensiv
Uwe, Jacky, Bettina, Vivian
Raum 4

11:00–12:00 Uhr
HIIT (High-intens. Intervall Training)
Ajla
Raum 4

11:00–12:00 Uhr
Zumba
Vivian / Diana A.
Raum 1



SONNTAG

09:30–10:30 Uhr
Stemp & Pump
Sarah
Raum 4

10:00–11:00 Uhr
Cycling
Uwe
Raum 2

10:35–11:05 Uhr
Bauch Intensiv
Sarah
Raum 4

11:10–11:30 Uhr
Mobility
Sarah
Raum 4

11:40–12:40 Uhr
Fit Mix
Gitta
Raum 4

LEGENDE

■ Acht-Einheiten-Kurse im activity

■ Acht-Einheiten-Kurse in anderen Sportstätten des TSV Schmidten

📍 Treffpunkt aller Outdoor-Kurse am Eingang Stadion am Sportpark in Schmidten

📺 Kurs wird live übertragen. Die Übertragung wird nach Kursende gelöscht.

RAUMZUTEILUNG ACTIVITY 1

R(1) Rewe Raum
R(2) Küchen- & Möbel Nicolas
Holder Raum
R(3) Autohaus Klotz Raum

RAUMZUTEILUNG ACTIVITY 2

R(4) großer Kursraum
R(6) Reha-Sport-Raum
Kursraum "einklang"

RAUMZUTEILUNG SCHMIDTEN

R(8) Sportforum
R(9) Spiegelsaal
R(10) Schulturnhalle im
Friedenschulzentrum

Die Räumlichkeiten in
Schmidten findest du auf
unserer Homepage:
www.tsv-schmidten.de/Sportstätten

KURSBEREICHSLEITUNG

R(8) Sportforum
R(9) Spiegelsaal
R(10) Schulturnhalle im
Friedenschulzentrum

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..