



TV Stetten
TV Stetten

Gesundheitssport-Programm 2019 / 1

Besuchen Sie unsere
Homepage:
www.tv-stetten.de



fit & aktiv

„Meine Heimat. Meine Bank.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da:

Online, telefonisch und persönlich.

www.volksbank-stuttgart.de

Volksbank Stuttgart eG 

Inhaltsverzeichnis

	Seite
News	4 - 6
Aquafitness / Aquajogging	7
Body Fit	7
Bewegung für Einsteiger/Anfänger	8
Fitness aus Fernost	8
Fitness-Gymnastik	9
Fitness-Mix	10
Fitness-Power	10
Fit mit Baby	11
Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin	12
Geselliger Tanz für Senioren	13
„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen	14
Nordic Walking (fitnessorientiert / Treff für ältere Menschen)	15
Pilates / Einsteiger und Fortgeschrittene	15
Rücken aktiv Training	16
Walking / Nordic Walking	16
Wirbelsäulen- / Rückenfit-Training	17
Yoga	18
Zumba	19
Wichtige Hinweise, etc.	20

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

Belastungsintensität

😊 = leichte Belastung

😊😊 = mittlere Belastung

😊😊😊 = hohe Belastung

News

49. Stettener Volkslauf

Am Samstag, 30. März 2019 findet der 49. Stettener Volkslauf statt, der sich fest im Volkslaufkalender etabliert hat und Jahr für Jahr zwischen 350 und 500 Teilnehmer anzieht.

MACHEN SIE MIT! Mobilisieren Sie Ihre Freunde, Verwandte, Nachbarn sowie Kollegen und erleben Sie zwischen Wiesen- und Weinlandschaften eine tolle Gemeinschaftsveranstaltung.

Mit Ihrer Teilnahme tun Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit. Wie schon im Jahr 2017 werden für jeden Teilnehmer von der Firma TEKON Prüftechnik 10,00 EUR zugunsten der Christiane Eichenhofer-Stiftung gespendet. Diese Spende wird dann während der Tour Ginkgo, die im Rahmen der Remstalgartenschau erneut durch Kernen führt, überreicht.

Eine tolle Sache ist auch der Volksbank Stuttgart Schülerlauf über 1,5 km. Unter dem Motto „**Kinder laufen für Kinder**“ wird jeder gelaufene Kilometer von der Volksbank Stuttgart eG belohnt. Der Erlös unterstützt die Kinder- und Jugendabteilung des TV Stetten.

Bereits ab Mitte Dezember 2018 können Sie sich über unsere Homepage www.tv-stetten.de für den Volkslauf anmelden!

10 km-Lauf (Hauptlauf)

Der Start um 15:00 Uhr am Freibad in unmittelbarer Nähe des Sportplatzes in Stetten, führt in zwei Runden über die Seemühle, dann auf weitgehend ebenem Weg nach Strümpfelbach und durch die Weinberge zurück nach Stetten. Ziel nach der zweiten Runde ist auf dem Sportgelände. Die breite ca. 800 m lange Streckenführung nach dem Start verhindert die oft entstehenden Staus und Behinderungen. Die gesamte Höhendifferenz beläuft sich auf ca. 150 m.

Start: 15:00 Uhr

Startgebühr: 10,00 EUR bei Online-Anmeldung
(bis ca. 3 Tage vor Veranstaltung).

Nachmeldungen: bis ca. 1 Stunde vor dem Start möglich (12,00 EUR).

Wertung / Preise: Urkunden und Sachpreise für die ersten drei jeder Altersklasse

49. Stettener Volkslauf

5,3 km Lauf

- Start: 15:00 Uhr
Startgebühr: 6,00 EUR bei Online-Anmeldung
(bis ca. 3 Tage vor Veranstaltung).
Nachmeldungen: bis ca. 1 Stunde vor dem Start möglich (8,00 EUR).
Wertung / Preise: Frauen / Männer 1998 und älter (Urkunden Platz 1-3)
Master (über 40) (Urkunden Platz 1-3)
W/M U14 / U16 / U18 / U20 (Urkunden Platz 1-3)

Nordic-Walking 7,5 km

- Start: 15:00 Uhr
Startgebühr: 6,00 EUR bei Online-Anmeldung,
(bis ca. 3 Tage vor Veranstaltung).
Nachmeldungen: bis ca. 1 Stunde vor dem Start möglich (8,00 EUR).
Wertung / Preise: Keine

Volksbank Stuttgart Schülerlauf (1,5km)

- Start: 14:00 Uhr
Startgebühr: 2,00 EUR, keine Nachmeldegebühr
jedoch Online-Anmeldung erwünscht.
Wertung / Preise: Übliche Altersklassenwertung,
W/M 14 und jünger bis W/M U8, U7, U6, U5.
(Urkunden und Sachpreise)

News

Fitness-Gymnastik

Ein komplettes Fitnessprogramm für alle Frauen und Männer die ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Ein gezieltes Muskeltraining der großen und kleinen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme), Koordinationsübungen sowie die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer stehen im Mittelpunkt der Sportstunden.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!

Kurs-Nr.	F 02/1	F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel
Beginn:	Dienstag, 08.01. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 08.01. 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1 Stunde	12 Einheiten á 1,5 Stunde
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00	M: € 55,00 / NM: € 85,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	

Aquafitness / Aquajogging



Gymnastik im Wasser ist ein gelenk- und bänderschonendes Programm zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Die Muskelgruppen der Beine, der Arme und des Rumpfes werden im Wasser aktiviert und gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und Problemzonen günstig beeinflusst.

Kurs-Nr.	A 01/1	A 01/2
Beginn:	Mittwoch, 09.01. 17:30 – 18:15 Uhr	Mittwoch, 09.01. 18:15 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00 zuzüglich Hallenbadeintritt	
Ort:	Hallenbad Rommelshausen	
Kursleiter/in:	Mirjam Probst / Masseurin und med. Bademeisterin, Ausbildung Wassergymnastik, Aqua-Fitnesstrainerin	

Body Fit



Durch die Fokussierung auf den Bauch-Beine-Po-Bereich und intermuskuläre Koordination, bringst du deine Figur in Form. Das Training sorgt für einen straffen Körper sowie eine gute Körperhaltung und du kannst schnell und effektiv dein Wunschziel erreichen.

Die Übungen für die Kursstunden sind so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können.

Kurs-Nr.	F 01
Beginn:	Freitag, 11.01. 11:30 – 12:30 Uhr
Dauer:	13 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 40,00 / NM: € 61,50
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, DTB Rückentrainerin

Bewegung für Einsteiger / Anfänger



Dieses Programm bietet Ihnen sanfte Übungen um langsam und schonend in den Gesundheitssport einzusteigen. Zu den Übungen gehören ein leichtes Herz – Kreislauftraining und ein lockeres Muskelaufbautraining. Dehn- und Entspannungsübungen zum Kennenlernen des eigenen Körpers. Ideal geeignet für alle die sich schon lange nicht mehr bewegt haben.

Kurs-Nr. B 01

Beginn: Freitag, 11.01. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 13 Einheiten

Kursgebühr: M: € 40,00 / NM: € 61,00

Ort: TV-Halle

Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin



Fitness aus Fernost



Einfache Bewegungsformen aus dem „Qi Gong“, Atem- und Entspannungsübungen. Eine harmonische Verbindung von Übungen für Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung, die sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen ausgeführt werden. Für jede Altersgruppe geeignet wirkt Qi Gong prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, aber auch bei schweren chronischen Erkrankungen.

Kurs-Nr. E 02/1

Beginn: Montag, 07.01.
09:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

E 02/2

Beginn: Montag, 07.01.
10:15 – 11:15 Uhr



Ein komplettes Fitnessprogramm für alle Frauen und Männer die ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Ein gezieltes Muskeltraining der großen und kleinen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme), Koordinationsübungen sowie die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer stehen im Mittelpunkt der Sportstunden.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!

Kurs-Nr.	F 02/1	F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel
Beginn:	Dienstag, 08.01. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 08.01. 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1 Stunde	12 Einheiten á 1,5 Stunde
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00	M: € 55,00 / NM: € 85,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	

Kurs-Nr.	F 02/2
Beginn:	Freitag, 11.01. 20:00 – 21:30 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 52,00 / NM: € 80,00
Ort:	TV-Halle
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter



Fitness-Mix



In diesem Kurs werden die wichtigsten Muskelgruppen - Bauch, Beine, Rücken und Po - trainiert. Die Übungen bestehen aus einem Mix, welche den Körper kräftigen, straffen und beweglicher machen. Wer ein kompaktes und abwechslungsreiches Training mit viel Spaß sucht, ist hier genau richtig!

Kurs-Nr. F 06
Beginn: Donnerstag, 10.01. 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: € 56,00 / NM: € 73,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin



Fitness-Power



Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 90 Minuten den ganzen Körper trainieren möchten und zusätzlich viel Spaß haben wollen.

Kurs-Nr. F 03
Beginn: Mittwoch, 09.01. 19:45 – 21:15 Uhr
Dauer: 11 Einheiten
Kursgebühr: M: € 68,00 / NM: € 97,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Joana Schülein / Physiotherapeutin





Dieser Kurs richtet sich an alle frischgebackenen Mamis, die nach dem Rückbildungskurs weiter an ihrer Fitness arbeiten möchten. Ihr Baby können Sie gerne mitbringen!

Mit einer beckenbodenaktivierenden und ausgleichenden Gymnastik für den Rumpf sorgen wir für eine starke Mitte. Die durch die Schwangerschaft und Geburt veränderte Beckenboden-, Bauch – und Rückenmuskulatur wird durch gezielte Übungen gekräftigt. Ausgewogene Bewegungs- und Dehnübungen machen wieder fit für den Alltag und geben neue Power!

Kurs-Nr. F 04

Beginn: Donnerstag, 10.01. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kosten: M: € 41,00 / NM: € 58,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin





Ba Duan Jin ist eine alte chinesische Heilgymnastik, die an kein Alter gebunden ist. Die langsamen und ruhigen Bewegungsabläufe zeigen eine heilgymnastische, atemtherapeutische und psycho-vegetative Wirkung. Es werden dabei Herz und Kreislauf gestärkt, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke trainiert. Durch die Übungen wird das Nervensystem beruhigt, die Atmung intensiviert und das Verdauungs-System angeregt. Alltagsstressfaktoren werden durch den fließenden Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkungsvoll abgebaut.

Kurs-Nr. E 03/1

Beginn: Dienstag, 08.01. 9:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: Feuerwgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs-Nr. E 03/2

Beginn: Donnerstag, 10.01. 19:30 – 20:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: Feuerwgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

Geselliger Tanz für Senioren

In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Aus purer Freude am Tanzen trifft sich eine muntere Gruppe – bestehend aus Damen und Herren – um gemeinsam das Tanzbein zu schwingen. Auf dem Programm stehen Folkloretänze aus vielen verschiedenen Ländern, die einzeln oder als Paar getanzt werden. Es werden laufend neue Tänze einstudiert, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr. B 04

Beginn: Mittwoch, 09.01. 14:30 – 16:00 Uhr

Dauer: fortlaufend, außer in den Schulferien

Kursgebühr: M: € 2,80 / NM: € 3,80 pro Nachmittag

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Christina Schächterle / Landesschule DRK

Anmeldungen werden direkt im Kurs entgegengenommen.



In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Solange wie möglich selbstständig und in den eigenen vier Wänden bleiben zu dürfen, ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Mit traditioneller, aber auch mit Gymnastikformen aus Fernost (Qi Gong), Spiel und Spaß, Atem- und Entspannungsübungen will dieser Kurs dazu beitragen, diese Ziele zu erreichen. Mitmachen können alle, die selbstständig zum Übungsort kommen können. Die Übungen können im Sitzen, sowie auch im Stehen ausgeführt werden.

Kurs-Nr.

B 03

Beginn: Montag, 07.01. 16:30 – 17:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Kursgebühr: M: € 26,00 / NM: € 37,00

Ort: Diakonie Stetten / Bewegungsraum Schlossschule

Kursleiter/in: Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention,

Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiter Prävention



Nordic Walking

Das rückenfreundliche und gelenkschonende Ausdauertraining an der frischen Luft hat besonders positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, den Muskel- und Bandapparat und steigert das psychische Wohlbefinden. Das zügige Gehen mit Stockeinsatz bei Nordic Walking steigert die Ausdauerleistung, in Kombination mit Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen des Muskel- und Bewegungsapparates.

Kurs-Nr. **O 01/1 – Offene Laufgruppe für ältere Menschen** 😊

Beginn: dienstags, außer in den Schulferien

Ort: Parkplatz Haldenbachtal

Kurs-Nr. **O 01/2 – Offene Laufgruppe für fitnessorientiertes Nordic Walking** 😊 😊 😊

Beginn: mittwochs, außer in den Ferien

Ort: Am Sportplatz

Pilates/Einsteiger und Fortgeschrittene



Pilates ist eine Trainingsmethode für jedes Alter. Körperhaltung, Konzentration, Koordination, Atmung und Ausdauer werden verbessert. Die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden werden trainiert und die Figur gestrafft.

Kurs-Nr. **F 05/1**

Beginn: Dienstag, 08.01. 19:30 – 20:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 56,00 / NM: € 73,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporllehrerin, Pilatestrainerin

Kurs-Nr. **F 05/2**

Beginn: Dienstag, 08.01. 20:30 – 21:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 56,00 / NM: € 73,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin

Rücken aktiv Training



Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, sowie Mobilisations- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Programms. Angesprochen sind Personen, die „intensiv“ etwas für ihren Rücken tun wollen und keinerlei (wenig) Beschwerden haben.

Kurs-Nr. **R 01**
Beginn: Freitag, 11.01. 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer: 10 Einheiten
Kursgebühr: M: € 31,00 / NM: € 47,00
Ort: TV-Halle
Kursleiter: Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter

Walking/Nordic Walking



Das rückenfreundliche und gelenkschonende Ausdauertraining an der frischen Luft hat besonders positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, den Muskel- und Bandapparat und steigert das psychische Wohlbefinden. Das zügige Gehen mit Stockeinsatz bei Nordic Walking beansprucht den gesamten Bewegungsapparat und trainiert Bein-, Schulter- und Armmuskulatur sowie Bauch und Rücken.

Kurs-Nr.	O 02/1	O 02/2
Beginn:	Montag, 07.01. 19:00 – 20:00 Uhr	Donnerstag, 10.01. 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	fortlaufend, auch in den Schulferien	
Kursgebühr:	kostenlos für TV Stetten Mitglieder	
Ort:	Am Sportplatz	An der neuen Kelter
Kursleiter/in:	Rosemarie Hoss / Übungsleiterin	

Wirbelsäulen- / Rückenfit-Training

Mit viel Spaß und Bewegung Rückenproblemen vorbeugen. Unter Anleitung werden Ihnen Übungen der Haltungsschule, sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpfmuskulatur vermittelt.

Kurs-Nr. R 02/1 😊
Beginn: Dienstag, 08.01. 10:30 – 11:30 Uhr
Dauer: 13 Einheiten
Kursgebühr: M: € 40,00 / NM: € 61,00
Ort: TV Halle
Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin

Kurs-Nr.	R 02/2 😊 😊	R 02/3 😊 😊
Beginn:	Dienstag, 08.01. 17:30 – 18:30 Uhr	Dienstag, 08.01. 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	11 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 45,00 / NM € 64,50	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Joana Schülein / Physiotherapeutin	

Kurs-Nr. R 02/4 😊 😊
Beginn: Freitag, 11.01. 17:15 – 18:15 Uhr
Dauer: 13 Einheiten
Kursgebühr: M: € 40,00 / NM: € 61,00
Ort: Gymnastikhalle Karl-Mauch-Schule
Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin





Wir alle wissen, wie schlechtes Befinden sich körperlich niederschlägt – umgekehrt formen Körperhaltung und Bewegung auch unser Denken und Fühlen. Im Yoga nutzen wir diese psycho-physische Einheit. Spezielle Körperhaltungen, achtsam ausgeführt, schulen unser Bewusstsein, Blockaden lösen sich, Kreislauf und Stoffwechsel werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen lassen innere Ruhe entstehen.

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Bequeme Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

Kurs-Nr.	E 05/1	E 05/2
Beginn:	Montag, 18.02. 15:00 – 16:15 Uhr	Montag, 18.02. 16:30 – 17:45 Uhr
Dauer:	13 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 75,00 / NM: € 100,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	

Kurs-Nr.	E 05/3	E 05/4
Beginn:	Mittwoch, 20.02. 9:00 – 10:15 Uhr	Mittwoch, 20.02. 10:30 – 11:45 Uhr
Dauer:	13 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 75,00 / NM: € 100,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	



Zumba



Zumba ist Party, eine gelungene Verbindung von Tanz und Fitness. Diese Art des Aerobic wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt. Inspiriert wurde er von der Musik seiner Heimat, mit der er aufgewachsen ist: Cumbia, Salsa, Samba und Merengue. Das Grundprinzip von Zumba ist: Hab Spaß und werde fit!

Kurs-Nr. F 06

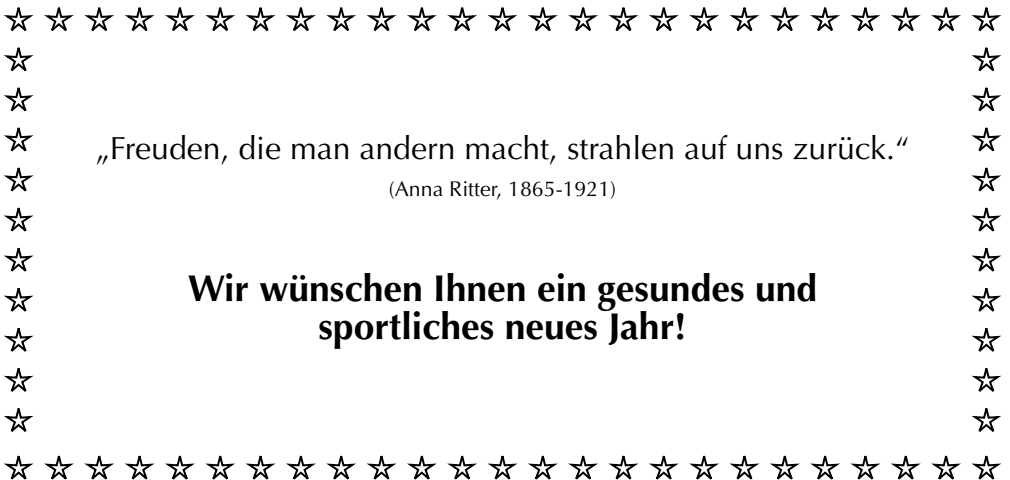
Beginn: Dienstag, 08.01. 18:15 – 19:15 Uhr

Dauer: 13 Einheiten

Kursgebühr: M: € 40,00 / NM: € 61,00

Ort: TV-Halle

Kursleiter/in: Bertha Espinosa / Zumba Instructor



Wichtiger Hinweis!

Die Angebote richten sich an alle, die etwas für Körper und Gesundheit tun möchten und werden von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden vor und während der Kurse an Ihren Arzt!

Die Kurse sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Leiden (z.B. Infarktpatienten, Patienten mit Bandscheibenvorfall, Kniegelenkbeschwerden usw.).

Allgemeine Informationen

- Ihre Anmeldung ist erst nach Eingang der Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandats (Kombi-Mandat) gültig.
- Die Zahl der Kursteilnehmer ist beschränkt. Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs.
- Die Kursgebühren werden über Bankabbuchungsverfahren eingezogen, um die Verwaltungsarbeit zu erleichtern.
- Bitte notieren Sie Ihre Termine selbst! Der TV Stetten verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.
- Der TV Stetten behält sich das Recht vor, Kurse bei denen die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, nicht durchzuführen.
- Kursbescheinigungen werden Ihnen auf Anforderung ausgestellt.

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei:

Geschäftsstelle

TV Stetten

Telefon: 07151 / 2055 16

Am Sportplatz 4

Fax: 07151 / 2055 17

71394 Kernen

E-Mail: gesundheitsport@tv-stetten.de

Bitte beachten Sie auch Informationen im Mitteilungsblatt der Gemeinde Kernen unter der Rubrik „TV Stetten“ und im Internet unter www.tv-stetten.de/Gesundheitssport

Werden Sie Mitglied im Verein und genießen Sie den Versicherungsschutz der WLSB-Sportversicherung.