



**TV Stetten**  
TV Stetten

# Gesundheitssport-Programm 2019 / 3

Besuchen Sie unsere  
Homepage:  
[www.tv-stetten.de](http://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](http://www.volksbank-stuttgart.de)

**Volksbank Stuttgart eG** 

# Inhaltsverzeichnis

---

	Seite
News	4 - 5
Kleine Morgengymnastik von Hans Kruppa	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
five® Gymnastikstunde	11
Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin	12
Geselliger Tanz für Senioren	13
„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen	13
Offene Laufgruppen	14
Pilates/Einsteiger und Fortgeschrittene	15
Rücken aktiv Training	16
Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training	17
Yoga	18
Zumba	19
Wichtiger Hinweis!	20

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

## Belastungsintensität

☺ = leichte Belastung

☺☺ = mittlere Belastung

☺☺☺ = hohe Belastung

# News

## Sommerferien Sportprogramm

Die Sommerferien stehen vor der Tür! Um die Sommerpause gut zu überbrücken, bietet der Turnverein Stetten wieder ein Sportprogramm in den Ferien an. Egal ob als Mitglied oder zum Reinschnuppern, jede/-r ist herzlich zu den Angeboten willkommen!

Die Angebote finden in der TV Halle, Am Sportplatz 4 in Kernen-Stetten statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für die Teilnahme an den Sportprogrammen bitten wir pro Person und Kurseinheit um eine Teilnahmegebühr in Höhe von 2,00 EUR. Bitte bringen Sie den Betrag zur jeweiligen Kursstunde mit.

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter
29.07.2019	Montag	18:30 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz
01.08.2019	Donnerstag	11:00 – 11:45 Uhr	Aqua-Gymnastik	Mirjam Probst
		19:30 – 20:30 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
05.08.2019	Montag	18:30 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz
06.08.2019	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
07.08.2019	Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Fitness-Power	Joana Schüle
08.08.2019	Donnerstag	11:00 – 11:45 Uhr	Aqua-Gymnastik	Mirjam Probst
		19:30 – 20:30 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
		20:00 – 22:00 Uhr	Tischtennis	Jürgen Weber
12.08.2019	Montag	18:30 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz
13.08.2019	Dienstag	09:30 – 10:30 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
14.08.2019	Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr	Fitness-Power	Joana Schüle
15.08.2019	Donnerstag	11:00 – 11:45 Uhr	Aqua-Gymnastik	Mirjam Probst

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter
15.08.2019	Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
		20:00 – 22:00 Uhr	Tischtennis	Jürgen Weber
19.08.2019	Montag	18:30 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz
20.08.2019	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
		19:45 – 21:15 Uhr	Fitness und Spiel	Oliver Sohm
21.08.2019	Mittwoch	19:15 – 20:15 Uhr	Fitness oder Pilates	Margit Hendrich
22.08.2019	Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
		20:00 – 22:00 Uhr	Tischtennis	Jürgen Weber
26.08.2019	Montag	18:30 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz
27.08.2019	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
		19:45 – 21:15 Uhr	Fitness und Spiel	Oliver Sohm
29.08.2019	Donnerstag	19:30 – 20:30 Uhr	Fitness und Entspannung aus Fernost im Freien**	Claudia Parisi
		20:00 – 22:00 Uhr	Tischtennis	Jürgen Weber
02.09.2019	Montag	18:00 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz
04.09.2019	Mittwoch	19:15 – 20:15 Uhr	Fitness oder Pilates	Margit Hendrich
09.09.2019	Montag	18:00 Uhr	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald*	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz

\* Achtung! Programm findet nur bei trockenem Wetter statt! Treffpunkt: Parkplatz TV-Heim

\*\* Achtung! Programm findet nur bei trockenem Wetter statt! Treffpunkt: Schlosspark Diakonie

Alle anderen Kursangebote finden in der TV Halle statt!

## ***KLEINE MORGENGYMNASTIK***

Ich stehe mit dem  
richtigen Fuß auf,  
    öffne das  
Fenster der Seele,  
verbeuge mich vor allem,  
    was liebt,  
wende mein Gesicht  
der Sonne entgegen,  
    springe ein paarmal  
über meinen Schatten  
und lache mich gesund.

von Hans Kruppa

## 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>A 01/1</b>	<b>A 01/2</b>
Beginn:	Mittwoch, 18.09. 17:30 – 18:15 Uhr	Mittwoch, 18.09. 18:15 – 19:00 Uhr
Dauer:	10 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 30,50 / NM: € 47,00 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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 01</b>
Beginn:	Freitag, 13.09. 11:30 – 12:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Edyta Chlebek / Diplomsporthelehrerin, 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, 13.09. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

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, 16.09.  
09:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 11 Einheiten

Kursgebühr: M: € 34,00 / NM: € 52,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

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

**E 02/2**

Beginn: Montag, 16.09.  
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!**

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 02/1</b>	<b>F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel</b>
Beginn:	Dienstag, 17.09. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 17.09. 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1 Stunde	12 Einheiten á 1,5 Stunden
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 63,00	M: € 55,00 / NM: € 85,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 02/2</b>	<b>F 02/2 + 3/4 Std. Ballspiel</b>
Beginn:	Freitag, 13.09. 20:00 – 21:15 Uhr	Freitag, 13.09. 20:00 – 21:45 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1,25 Stunden	12 Einheiten á 1,75 Stunden
Kursgebühr:	M: € 52,00 / NM: € 80,00	M: € 72,50 / NM: € 112,00
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!

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 06</b>
Beginn:	Donnerstag, 19.09. 09:30 – 10:30 Uhr
Dauer:	11 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 51,00 / NM: € 67,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin

**FREIE  
PLÄTZE!**



## Fitness-Power



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

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 03</b>
Beginn:	Mittwoch, 18.09. 19:45 – 21:15 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 61,50 / NM: € 88,00
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!

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 04</b>
Beginn:	Donnerstag, 19.09. 10:30 – 11:30 Uhr
Dauer:	11 Einheiten
Kosten:	M: € 41,00 / NM: € 58,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin



## five® Gymnastikstunde

Neben Kraft und Ausdauer ist Mobilität die dritte Säule einer schmerzfreien und gesunden Bewegung. Genau diese steht beim five® Konzept im Vordergrund. Ein solches Mobilitätstraining ist im Grunde für jedermann geeignet (auch für Menschen mit Rückenschmerzen, einem Bandscheibenvorfall und chronischen Schmerzen) – und das auch schon präventiv. Die five® Gymnastikstunde basiert auf der Wissenschaft der Biokinetik des Freiburger Arztes Walter Packi. Die freien Übungen von ihm wurden im Original übernommen und zu einer festen Choreografie zusammengefügt. In dieser Gymnastikstunde sollen Sie mit Körpergefühl trainieren, die Atmung fließen lassen und unter Anleitung unserer Übungsleiterin an Ihre eigenen Grenzen gehen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>B 05</b>
Beginn:	Dienstag, 17.09. 17:15 – 18:00 Uhr
Dauer:	13 Einheiten á 45 Minuten
Kursgebühr:	M: € 39,00 / NM: € 58,50
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Bertha Espinosa



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, 17.09. 9:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 11 Einheiten

Kursgebühr: M: € 34,00 / NM: € 52,00

Ort: Feuerwgerätehaus Stetten

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

### **Kurs-Nr. E 03/2**

Beginn: Donnerstag, 12.09. 19:30 – 20:45 Uhr

Dauer: 11 Einheiten á 1,25 Stunden

Kursgebühr: M: € 42,00 / NM: € 65,00

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, 11.09. 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.

## **„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen**

---

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, 16.09. 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

## Offene Laufgruppen

---

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.

### Nordic Walking

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

Beginn:            dienstags, außer in den Schulferien

Ort:                Parkplatz Haldenbachtal

Kursgebühr:    kostenlos für TV Stetten Mitglieder

Kursleiter/in:   Rosemarie Hoss / Übungsleiterin

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

Beginn:            mittwochs, außer in den Ferien

Ort:                Am Sportplatz

Kursgebühr:    kostenlos für TV Stetten Mitglieder

Kursleiter/in:   Rosemarie Hoss / Übungsleiterin

### Walking / Nordic Walking

 😊 😊

**Kurs-Nr.**      **O 02/1**

Beginn:            Montag, 16.09.

19:00 – 20:00 Uhr

**O 02/2**

Donnerstag, 12.09.

19:00 – 20:00 Uhr

Dauer:            fortlaufend, auch in den Schulferien

Ort:                Am Sportplatz

An der neuen Kelter

Kursgebühr:    kostenlos für TV Stetten Mitglieder

Kursleiter/in:   Rosemarie Hoss / Übungsleiterin

## 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, 17.09. 19:30 – 20:30 Uhr  
**Dauer:** 11 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 51,00 / NM: € 67,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, Pilatestrainerin



**Kurs-Nr.** F 05/2  
**Beginn:** Dienstag, 17.09. 20:30 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 11 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 51,00 / NM: € 67,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin



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.

**Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!**

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>R 01</b>
Beginn:	Freitag, 13.09. 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort:	TV-Halle
Kursleiter:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter



## 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, 17.09. 10:30 – 11:30 Uhr  
Dauer: 12 Einheiten  
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00  
Ort: TV Halle  
Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin

<b>Kurs-Nr.</b>	R 02/2 😊 😊	R 02/3 😊 😊
Beginn:	Dienstag, 17.09. 17:30 – 18:30 Uhr	Dienstag, 17.09. 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	9 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM € 53,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Joana Schülein / Physiotherapeutin	

**Kurs-Nr.** R 02/4 😊 😊  
Beginn: Freitag, 13.09. 17:15 – 18:15 Uhr  
Dauer: 12 Einheiten  
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00  
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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>E 05/1</b>	<b>E 05/2</b>
Beginn:	Montag, 23.09. 15:00 – 16:15 Uhr	Montag, 23.09. 16:30 – 17:45 Uhr
Dauer:	10 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 58,00 / NM: € 76,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>E 05/3</b>	<b>E 05/4</b>
Beginn:	Mittwoch, 25.09. 9:00 – 10:15 Uhr	Mittwoch, 25.09. 10:30 – 11:45 Uhr
Dauer:	10 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 58,00 / NM: € 76,00	
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!

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 06</b>
Beginn:	Dienstag, 17.09. 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](mailto: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](http://www.tv-stetten.de/Gesundheitssport)

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

