



TV Stetten
TV Stetten

Gesundheitssport-Programm

2021 / 3

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
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
Intensive Yoga	19
Zumba	19
Wichtiger Hinweis!	20

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

Belastungsintensität

😊 = leichte Belastung

😊😊 = mittlere Belastung

😊😊😊 = hohe Belastung

News

Rückblick – Ausblick

Wir freuen uns sehr, Ihnen in dieser Ausgabe unser aktuelles Gesundheits-sportprogramm ab dem 13.09.2021 präsentieren zu können.

Da wir bereits vor den Sommerferien viele Kurse wieder in Präsenz anlaufen lassen konnten, sind wir voller Zuversicht, auch nach den großen Ferien wieder alle bisherigen Gesundheitssportkurse anbieten zu können.

Das Kurskonzept ist nach den geltenden Corona-Richtlinien ausgerichtet und wird bei Änderungen der Infektionslage entsprechend angepasst (z.B. geringere Gruppengrößen!). Wir informieren Sie gerne zu den Bedingungen einer Kursteilnahme.

Unsere Kurse sind sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder buchbar.

Bitte beachten Sie auch unser Sommerferiensportprogramm im Schaukasten am TV Heim, im Blättle und auf der homepage.

Unsere Übungsleiter*innen freuen sich, Sie wieder in unseren Kursen begrüßen zu dürfen!

Sie möchten bei uns mitmachen?

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Stellenangebote auf der Seite des TV-Stetten in der Rubrik „Der Verein/Stellenangebote“.

Wir freuen uns auch immer auf neuen Ideen und Anregungen!

Sprechzeiten Gesundheitssport
Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr
Tel.: (07151) 205516
gesundheitssport@tv-stetten.de

News

Freie Kursplätze – steigen Sie jetzt noch ein!

Five® Gymnastikstunde mit Bertha Espinosa

dienstags, 17:15 – 18:00 Uhr in der TV-Halle

Fitness aus Fernost mit Claudia Parisi

montags, 09:00 – 10:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

montags, 10:15 – 11:15 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Fitness-Gymnastik mit Oliver Sohm

dienstags, 9:00 bis 10:30 Uhr in der TV Halle

Fitness-Mix mit Lissia Lenz

donnerstags, 09:00 bis 10:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Fit mit Baby mit Lissia Lenz

donnerstags, 10:00 bis 11:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Funktionelles Körpertraining Ba Duan Jin mit Claudia Parisi

donnerstags, 19:30 bis 20:45 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Intensive Yoga mit Mareike Kaufmann

montags, 18:00 bis 19:00 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

(neue Kursdaten! Jetzt Montag abend)

Pilates mit Margit Hendrich

dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

dienstags, 20:30 bis 21:30 Uhr im Feuerwehrgerätehaus

Zumba mit Bertha Espinosa

dienstags, 18:15 – 19:15 Uhr in der TV-Halle

Anmeldung über gesundheitsport@tv-stetten.de, siehe Rückseite des Programmheftes. Sprechen Sie uns an!

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, 15.09. 17:30 – 18:15 Uhr	Mittwoch, 15.09. 18:15 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 37,00 / NM: € 57,00 zuzüglich Hallenbadeintritt	
Ort:	Hallenbad Rommelshausen	
Kursleiter/in:	N.N.	

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.

ZUR ZEIT NICHT
IM PROGRAMM

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

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, 17.09. 11:30 – 12:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: TV-Halle

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



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

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, 13.09.
09:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

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

E 02/2

Beginn: Montag, 13.09.
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!

Kurs-Nr.	F 02/1	F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel
Beginn:	Dienstag, 14.09. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 14.09. 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: € 94,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	

Kurs-Nr.	F 02/2	F 02/2 + 3/4 Std. Ballspiel
Beginn:	Freitag, 17.09. 20:00 – 21:15 Uhr	Freitag, 17.09. 20:00 – 21:45 Uhr
Dauer:	11 Einheiten á 1,25 Stunden	11 Einheiten á 1,75 Stunden
Kursgebühr:	M: € 47,50 / NM: € 73,50	M: € 66,50 / NM: € 103,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter	



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

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, 16.09. 09:00 – 10:00 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 46,00 / NM: € 61,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

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.

Kurs-Nr.	F 03
Beginn:	Mittwoch, 15.09. 19:45 – 20:45 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 41,00 / NM: € 59,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Joana Schüle, 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, 16.09. 10:00 – 11:00 Uhr
Dauer:	10 Einheiten
Kosten:	M: € 37,00 / NM: € 53,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

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.

Kurs-Nr.	B 05
Beginn:	Dienstag, 14.09. 17:15 – 18:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 45 Minuten
Kursgebühr:	M: € 36,00 / NM: € 54,00
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, 14.09. 9:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

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

Kurs-Nr. E 03/2

Beginn: Donnerstag, 16.09. 19:30 – 20:45 Uhr

Dauer: 12 Einheiten á 1,25 Stunden

Kursgebühr: M: € 46,00 / NM: € 71,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, 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, 15.09. 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: Dienstag, 14.09. 10:30 – 11:30 Uhr
 Achtung: geänderte Zeiten!
Dauer: 10 Einheiten
Kursgebühr: M: € 31,50 / NM: € 44,00
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Kursleiter/in: Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention
 Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiterin 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

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

Beginn: mittwochs, außer in den Ferien

Ort: Am Sportplatz

Walking/ Nordic Walking 😊😊

Kurs-Nr.	O 02/1	O 02/2
Beginn:	montags 19:00 – 20:00 Uhr	donnerstags 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, 14.09. 19:30 – 20:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 56,00 / NM: € 73,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

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



**Pluspunkt
Gesundheit** 

DEUTSCHER TURNER-BUND

Kurs-Nr. F 05/2

Beginn: Dienstag, 15.09. 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



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!

Kurs-Nr.	R 01
Beginn:	Freitag, 17.09. 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer:	11 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 34,00 / NM: € 52,00
Ort:	TV-Halle
Kursleiter:	Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND

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, 14.09. 10:30 – 11:30 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort: TV Halle
Kursleiter/in: Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin

Kurs-Nr.	R 02/2 😊 😊	R 02/3 😊 😊
Beginn:	Dienstag, 14.09. 17:30 – 18:30 Uhr	Dienstag, 14.09. 18:30 – 19:30 Uhr
Dauer:	10 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 41,00 / NM € 59,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Joana Schülein / Physiotherapeutin	

Kurs-Nr. R 02/4 😊 😊
Beginn: Freitag, 17.09. 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort: Gymnastikhalle Karl-Mauch-Schule
Kursleiter/in: N.N. - **Hinweis:** Kurs derzeit nur auf Anfrage!



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND



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, 13.09. 15:00 – 16:15 Uhr	Montag, 13.09. 16:30 – 17:45 Uhr
Dauer:	13 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 75,00 / NM: € 99,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	

Kurs-Nr.	E 05/3	E 05/4
Beginn:	Mittwoch, 15.09. 9:00 – 10:15 Uhr	Mittwoch, 15.09. 10:30 – 11:45 Uhr
Dauer:	13 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 75,00 / NM: € 99,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND



Intensive Yoga



Intensive Yoga ist eine abgewandelte Form des klassischen Ashtanga Yoga-Stils, bei der das „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Dynamik und präziser Übungsablauf, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik, führen mit regelmäßiger Praxis unter anderem zu Kraftbildung, Erhöhung der Beweglichkeit, Stressreduzierung, Verbesserung der Körperhaltung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Im Intensive Yoga geht es nicht um Leistung, Gewinnen oder Verlieren oder darum sich mit anderen zu vergleichen. Es geht um das eigene Körperbewusstsein und es soll dich zu dir und deinem Mittelpunkt bringen. In einer wohltuenden Mischung aus Dehnung, Asanas und Entspannung lernst Du hier ein tiefes Verständnis für Yoga.

Kurs-Nr. E 06

Beginn: Montag, 13.09. 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kosten: M: € 49,00 / NM: € 70,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Mareike Kauffmann / B-Lizenz Yoga

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, 14.09. 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00
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

Am Sportplatz 4

71394 Kernen

Telefon: 07151 / 2055 16

Fax: 07151 / 2055 17

E-Mail: gesundheitssport@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

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere geltenden AGBs.

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

