



**TV Stetten**  
TV Stetten

## Gesundheitssport-Programm

2022 / 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	4-6
Aquafitness/Aquajogging	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
Ganzkörper Yoga Flow	12
Geselliger Tanz für Senioren	13
„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen	13
Offene Laufgruppen	14
Pilates/Einsteiger und Fortgeschrittene	15
Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training	17
Yoga	18
Zumba	19
Wichtiger Hinweis!	20

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

## Belastungsintensität

☺<sup>♣</sup> = leichte Belastung

☺<sup>♣</sup> ☺<sup>♣</sup> = mittlere Belastung

☺<sup>♣</sup> ☺<sup>♣</sup> ☺<sup>♣</sup> = hohe Belastung

# News

Wir freuen uns, Ihnen unser Gesundheitssport-Programm für den neuen Block 3/2022 vorstellen zu dürfen. Die Kurse starten nach den Sommerferien ab 12.09.2022. Neu im Programm sind neue Yoga Kurse (siehe Seite 12 und 19).

TV Stetten Gesundheitssport

Tel.: (07151) 205516

gesundheitssport@tv-stetten.de

Bitte beachtet unser Sommerferienprogramm:

Datum	Tag	Uhrzeit	Angebot	Übungsleiter	Treffpunkt	Voraussetzungen
01.08.2022	MO	18:30	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz	Parkplatz am TV-Heim	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
01.08.2022	MO	09:30 - 10:30	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Gebühr 2,- €
01.08.2022	MO	19:00	Nordic Walking/Walking Laufftreff	Rose Hoss	Parkplatz am TV-Heim	Teilnahme ist kostenlos!
02.08.2022	DI	18:45 -19:45	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Gebühr 2,- €
02.08.2022	DI	17:15 - 18:00	Five	Bertha Espinosa	TV-Halle	Gebühr 2,- €
02.08.2022	DI	18:15 - 19:15	Zumba	Bertha Espinosa	TV-Halle	Gebühr 2,- €
03.08.2022	MI	19:30 - 20:30	Fitnesspower	Joana Schülein	Sportplatz	Gebühr 2,- €
04.08.2022	DO	19:00	Nordic Walking/Walking Laufftreff	Rose Hoss	neue Kelter	Teilnahme ist kostenlos!
08.08.2022	MO	18:30	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz	Parkplatz am TV-Heim	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
08.08.2022	MO	09:30 - 10:30	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Gebühr 2,- €
08.08.2022	MO	19:00	Nordic Walking/Walking Laufftreff	Rose Hoss	Parkplatz am TV-Heim	Teilnahme ist kostenlos!
09.08.2022	DI	18:45 - 19:45	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
09.08.2022	DI	17:15 - 18:00	Five	Bertha Espinosa	TV-Halle	Gebühr 2,- €
09.08.2022	DI	18:15 - 19:15	Zumba	Bertha Espinosa	TV-Halle	Gebühr 2,- €
10.08.2022	MI	19:30 - 20:30	Fitness-Power	Joana Schülein	Sportplatz	Gebühr 2,- €

11.08.2022	DO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	neue Kelter	Teilnahme ist kostenlos!
15.08.2022	MO	18:30	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz	Parkplatz am TV-Heim	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
15.08.2022	MO	09:30 - 10:30	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Gebühr 2,- €
15.08.2022	MO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	Parkplatz am TV-Heim	Teilnahme ist kostenlos!
16.08.2022	DI	18:45 - 19:45	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
16.08.2022	DI	17:15 - 18:00	Five	Bertha Espinosa	TV-Halle	Gebühr 2,- €
16.08.2022	DI	18:15 - 19:15	Zumba	Bertha Espinosa	TV-Halle	Gebühr 2,- €
17.08.2022	MI	19:30 - 20:30	Fitness-Power	Joana Schülein	Sportplatz	Gebühr 2,- €
18.08.2022	DO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	neue Kelter	Teilnahme ist kostenlos!
22.08.2022	MO	09:30 - 10:30	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Gebühr 2,- €
22.08.2022	MO	18:00	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz	Parkplatz am TV-Heim	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
22.08.2022	MO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	Parkplatz am TV-Heim	Teilnahme ist kostenlos!
23.08.2022	DI	18:45 - 19:45	Fitness und Entspannung aus Fernost	Claudia Parisi	Schlosspark Diakonie Stetten	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
24.08.2022	MI	19:30 - 20:30	Fitness-Power	Joana Schülein	Sportplatz	Gebühr 2,- €
25.08.2022	DO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	neue Kelter	Teilnahme ist Kostenlos!
29.08.2022	MO	18:00	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz	Parkplatz am TV-Heim	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
29.08.2022	MO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	Parkplatz am TV-Heim	Teilnahme ist Kostenlos!
01.09.2022	DO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	neue Kelter	Teilnahme ist Kostenlos!
05.09.2022	MO	18:00	Fahrradtouren im Remstal und Schurwald	Wolfgang Hoß und Joachim Kautz	Parkplatz am TV-Heim	Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt!
05.09.2022	MO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	Parkplatz am TV-Heim	Teilnahme ist Kostenlos!
08.09.2022	DO	19:00	Nordic Walking/Walking Lauftreff	Rose Hoss	neue Kelter	Teilnahme ist Kostenlos!

# News

## Übungsleiter (m/w/d) Gesundheitssport

---

### Wir suchen:

zur Verstärkung unseres Teams

eine/n Übungsleiter/in

u.a. für unsere Gesundheitssportkurse und bei entsprechender Qualifikation und Interesse ggf. auch andere Bereiche im Verein. Die Kurse finden werktags zu verschiedenen Tageszeiten statt. Einige Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB Siegel ausgezeichnet.

### Unsere Anforderungen:

Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium oder Sport- und Gymnastiklehrer/in oder Übungsleiter/in im Gesundheitssport, oder Physiotherapeut/in im Gesundheitssport oder vergleichbare Ausbildung, Übungsleiter B (Sport in der Prävention) Wünschenswert sind Erfahrung als Übungsleiter/in sowie Kenntnisse im sportpraktischen Arbeiten. Die Vergütung erfolgt je nach Umfang auf Minijob Basis oder in Teilzeit.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann wenden Sie sich bitte per e-mail an [gesundheitsport@tv-stetten.de](mailto:gesundheitsport@tv-stetten.de)

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



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, 14.09. 17:30 – 18:15 Uhr	Mittwoch, 14.09. 18:15 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 45,00 / NM: € 65,00 zuzüglich Hallenbadeintritt	
Ort:	Hallenbad Rommelshausen	
Kursleiter/in:	Eva Gronau	

## 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, 16.09. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer:         12 Einheiten

Kursgebühr:   M: € 45,00 / NM: € 65,00

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, 12.09.

09:30 – 10:30 Uhr

Dauer:         12 Einheiten

Kursgebühr:   M: € 45,00 / NM: € 65,00

Ort:            Feuerwehrgerätehaus Stetten

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



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, 13.09. 9:00 – 10:00 Uhr	Dienstag, 13.09. 9:00 – 10:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 1 Stunde	12 Einheiten á 1,5 Stunden
Kursgebühr:	M: € 50,00 / NM: € 71,00	M: € 74,00 / NM: € 106,00
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Moritz Klenk / Sport- und Gymnastiklehrer	

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>F 02/2</b>	<b>F 02/2 + 3/4 Std. Ballspiel</b>
Beginn:	freitags, 20:00 – 21:15 Uhr	freitags, 20:00 – 21:45 Uhr
Dauer:	11 Einheiten á 1,25 Stunden	11 Einheiten á 1,75 Stunden
Kursgebühr:	M: € 62,50 / NM: € 88,75	M: € 86,50 / NM: € 123,75
Ort:	TV-Halle	
Kursleiter/in:	Zur Zeit gibt es noch keine/n Übungsleiter/in für diesen Kurs	



**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!

ZUR ZEIT NICHT  
IM PROGRAMM



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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, 14.09. 19:45 – 20:45 Uhr  
**Dauer:**        10 Einheiten  
**Kursgebühr:**   M: € 46,00 / NM: € 66,00  
**Ort:**            Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Joana Schüle, Physiotherapeutin



**Pluspunkt  
Gesundheit**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

## Fit mit Baby

---



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!

ZUR ZEIT NICHT  
IM PROGRAMM



**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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>B 05</b>
Beginn:	Dienstag, 13.09. 17:15 – 18:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten á 45 Minuten
Kursgebühr:	M: € 43,00 / NM: € 62,00
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Bertha Espinosa

## Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin



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, 13.09. 9:00 – 10:00 Uhr

**Dauer:** 12 Einheiten

**Kursgebühr:** M: € 45,00 / NM: € 65,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

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

## Ganzkörper Yoga Flow

Für geübte Anfänger die bereits erste Yoga-Erfahrung gesammelt haben und ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und verbinden unsere Bewegungen mit unserem Atem. Wir starten jede Stunde mit Dehn- und Mobilisationsübungen um dann durch Sonnengrüße, Balancehaltungen und die eigentlichen Asanas zu fließen. Mal fließen wir zügig im Atem Rhythmus durch die einzelnen Asanas (Übungen/Haltungen) und mal ganz langsam und kraftvoll. Am Ende jeder Stunde gibt es eine 3 bis 5-minütige Endentspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer 2 Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

**Kurs-Nr.** E 06/2

**Beginn:** Donnerstag, 15.09. 19:30 – 20:30 Uhr

**Dauer:** 12 Einheiten (à 1 Stunde)

**Kursgebühr:** M: € 51,00 / NM: € 73,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

**Kursleiter/in:** Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin und Entspannungstrainerin



**Pluspunkt  
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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, 14.09. 14:30 – 16:00 Uhr

Dauer:            fortlaufend, außer in den Schulferien

Kursgebühr:    M: € 3,10 / NM: € 4,90 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, 13.09. 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer:            10 Einheiten

Kursgebühr:    M: € 33,00 / NM: € 48,00

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

**Beginn:** montags  
19:00 – 20:00 Uhr

**Dauer:** fortlaufend, auch in den Schulferien

**Ort:** Am Sportplatz

**Kursgebühr:** kostenlos für TV Stetten Mitglieder

**Kursleiter/in:** Rosemarie Hoss / Übungsleiterin

**O 02/2**

**Beginn:** donnerstags  
19:00 – 20:00 Uhr

**Ort:** An der neuen Kelter

## 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, 13.09. 19:30 – 20:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 57,00 / NM: € 81,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

**Kurs-Nr.** F 05/2  
**Beginn:** Dienstag, 13.09. 20:30 – 21:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 57,00 / NM: € 81,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin

# „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** 

## 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, 13.09. 10:30 – 11:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: € 45,00 / NM: € 65,00  
**Ort:** TV Halle  
**Kursleiter/in:** Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>R 02/2</b> 😊 😊	<b>R 02/3</b> 😊 😊
<b>Beginn:</b>	Dienstag, 13.09. 17:30 – 18:30 Uhr	Dienstag, 13.09. 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 Einheiten	
<b>Kursgebühr:</b>	M: € 46,00 / NM € 66,00	
<b>Ort:</b>	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
<b>Kursleiter/in:</b>	Joana Schülelein / Physiotherapeutin	



**Pluspunkt  
Gesundheit** 卍

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.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>E 05/1</b>	<b>E 05/2</b>
Beginn:	Montag, 19.09. 15:00 – 16:15 Uhr	Montag, 19.09. 16:30 – 17:45 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 64,00 / NM: € 91,00	
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, 21.09. 9:00 – 10:15 Uhr	Mittwoch, 21.09. 10:30 – 11:45 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: € 64,00 / NM: € 91,00	
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY	



**Pluspunkt  
Gesundheit** 非

DEUTSCHER TURNER-BUND



## Yoga für eine starke Körpermitte



Für geübte Anfänger die bereits erste Yoga-Erfahrung gesammelt haben und ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und verbinden unsere Bewegungen mit unserem Atem. Wir starten jede Stunde mit Dehn- und Mobilisationsübungen um dann durch Sonnengrüße, Balancehaltungen und die eigentlichen Asanas zu fließen. Mal fließen wir zügig im Atem Rhythmus durch die einzelnen Asanas (Übungen/Haltungen) und mal ganz langsam und kraftvoll. Am Ende jeder Stunde gibt es eine 3 bis 5-minütige Endentspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer 2 Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

<b>Kurs-Nr.</b>	<b>E 06/1</b>
Beginn:	Montag, 12.09. 18:00 – 19:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten (á 1 Stunde)
Kursgebühr:	M: € 51,00 / NM: € 73,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in:	Carina Falcone / Ausgebildete Yoga Lehrerin und Entspannungstrainerin



## 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>E 06/1</b>
Beginn:	Dienstag, 13.09. 18:15 – 19:15 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: € 45,00 / NM: € 65,00
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](mailto: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](http://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.

