



**TV Stetten**  
TV Stetten

# Gesundheitssport-Programm 2025/3

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     |
| Qi Gong - Fitness aus Fernost                   | 7     |
| Fitness-Gymnastik                               | 8     |
| Fitness-Power                                   | 8     |
| five® Gymnastikstunde                           | 9     |
| Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin    | 10    |
| Offene Laufgruppen                              | 11    |
| Pilates   | 11    |
| „Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen | 12    |
| Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training                | 13    |
| Hatha Yoga                                      | 14    |
| Zumba   | 15    |
| Wichtiger Hinweis!                              | 16    |

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

Belastungsintensität

😊 = leichte Belastung

😊😊 = mittlere Belastung

😊😊😊 = hohe Belastung

## NEWS

Wir freuen uns, Ihnen unser Gesundheitssport-Programm für den neuen Block 3/2025 vorstellen zu dürfen. Die Kurse starten nach den Sommerferien ab 15.09.2025.

### **Bitte beachtet unser Sommerferienprogramm:**

| Datum      | Tag | Uhrzeit     | Angebot        | Übungsleiter                   | Treffpunkt                  | Voraussetzungen                                |
|------------|-----|-------------|----------------|--------------------------------|-----------------------------|--|
| 04.08.2025 | MO  | 18:30       | Fahrradtouren  | Wolfgang Hoß und Joachim Kautz | Parkplatz am TV-Heim        | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 04.08.2025 | MO  | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                      | Parkplatz am TV-Heim        | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 04.08.2025 | MO  | 09:30-10:30 | Qi Gong        | Claudia Parisi                 | Schloßpark Diakonie Stetten | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt. |
| 06.08.2025 | MI  | 19:00-20:00 | Fitness-Power  | Joana Schülein                 | Sportplatz                  | Gebühr 3,- €                                   |
| 06.08.2025 | MI  | 10:00-10:45 | Aquafitness    | Christel Mödinger              | Bädle                       | Gebühr 3,- €                                   |
| 06.08.2025 | MI  | 17:30-18:30 | Sundowner-YOGA | Svenja Thanner                 | An der Y-Burg               | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 07.08.2025 | DO  | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                      | neue Kelter                 | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 11.08.2025 | MO  | 18:30       | Fahrradtouren  | Wolfgang Hoß und Joachim Kautz | Parkplatz am TV-Heim        | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 11.08.2025 | MO  | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                      | Parkplatz am TV-Heim        | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 11.08.2025 | MO  | 09:30-10:30 | Qi Gong        | Claudia Parisi                 | Schloßpark Diakonie Stetten | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 13.08.2025 | MI  | 10:00-10:45 | Aquafitness    | Christel Mödinger              | Bädle                       | Gebühr 3,- €                                   |
| 13.08.2025 | MI  | 19:00-20:00 | Fitness-Power  | Joana Schülein                 | Sportplatz                  | Gebühr 3,- €                                   |
| 14.08.2025 | DO  | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                      | neue Kelter                 | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 18.08.2025 | MO  | 18:30       | Fahrradtouren  | Wolfgang Hoß und Joachim Kautz | Parkplatz am TV-Heim        | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 18.08.2025 | MO  | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                      | Parkplatz am TV-Heim        | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 18.08.2025 | MO  | 09:30-10:30 | Qi Gong        | Claudia Parisi                 | Schloßpark                  | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 20.08.2025 | MI  | 10:00-10:45 | Aquafitness    | Christel Mödinger              | Bädle                       | Gebühr 3,- €                                   |
| 20.08.2025 | MI  | 19:00-20:00 | Fitness-Power  | Joana Schülein                 | Sportplatz                  | Gebühr 3,- €                                   |
| 20.08.2025 | MI  | 17:30-18:30 | Sundowner-YOGA | Svenja Thanner                 | An der Y-Burg               | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 21.08.2025 | DO  | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                      | neue Kelter                 | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 25.08.2025 | MO  | 18:00       | Fahrradtouren  | Wolfgang Hoß und Joachim Kautz | Parkplatz am TV-Heim        | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |

|            |    |             |                |                                   |                                |  |
|------------|----|-------------|----------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|
| 25.08.2025 | MO | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                         | Parkplatz am TV-Heim           | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 25.08.2025 | MO | 09:30-10:30 | Qi Gong        | Claudia Parisi                    | Schloßpark<br>Diakonie Stetten | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 27.08.2025 | MI | 10:00-10:45 | Aquafitness    | Christel Mödinger                 | Bädle                          | Gebühr 3,- €                                   |
| 27.08.2025 | MI | 19:00-20:00 | Fitness-Power  | Joana Schülein                    | Sportplatz                     | Gebühr 3,- €                                   |
| 28.08.2025 | DO | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                         | neue Kelter                    | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 01.09.2025 | MO | 18:00       | Fahrradtouren  | Wolfgang Hoß und<br>Joachim Kautz | Parkplatz am TV-Heim           | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 01.09.2025 | MO | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                         | Parkplatz am TV-Heim           | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 03.09.2025 | MI | 10:00-10:45 | Aquafitness    | Christel Mödinger                 | Bädle                          | Gebühr 3,-€                                    |
| 03.09.2025 | MI | 17:30-18:30 | Sundowner-YOGA | Svenja Thanner                    | An der Y-Burg                  | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 04.09.2025 | DO | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                         | neue Kelter                    | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 08.09.2025 | MO | 18:00       | Fahrradtouren  | Wolfgang Hoß und<br>Joachim Kautz | Parkplatz am TV-Heim           | Angebot findet nur bei trockenem Wetter statt! |
| 08.09.2025 | MO | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                         | Parkplatz am TV-Heim           | Teilnahme ist kostenlos!                       |
| 10.09.2025 | MI | 10:00-10:45 | Aquafitness    | Christel Mödinger                 | Bädle                          | Gebühr 3,-€                                    |
| 11.09.2025 | DO | 19:00       | Nordic Walking | Rose Hoss                         | neue Kelter                    | Teilnahme ist kostenlos!                       |

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Teilnahmegebühr pro Person und Kurseinheit 3,00 EUR.



## Werde Teil unseres Teams!

---

### Übungsleiter (m/w/d) für Gesundheitssport gesucht!

Möchtest du Menschen dabei unterstützen, fit und gesund zu bleiben? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir suchen eine/n engagierte/n Übungsleiter/in zur Verstärkung unseres Teams – für spannende Gesundheitssportkurse und, bei entsprechender Qualifikation, auch für weitere Bereiche im Verein.

---

#### Was wir bieten:

- Vielfältige Kurse an verschiedenen Wochentagen und -zeiten
  - Flexible Vergütung – auf Minijob-Basis, in Teilzeit oder Übungsleiter-Pauschale
  - Ein motiviertes Team und eine angenehme Vereinsatmosphäre
- 

#### Das bringst du mit:

- Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium oder
- Sport- und Gymnastiklehrer/in oder
- Übungsleiter/in im Gesundheitssport oder
- Physiotherapeut/in im Gesundheitssport oder
- Vergleichbare Ausbildung

#### Wünschenswert:

- Erfahrung als Übungsleiter/in
  - Kenntnisse im sportpraktischen Arbeiten
- 

### Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

Bitte sende eine E-Mail an: [gesundheitssport@tv-stetten.de](mailto:gesundheitssport@tv-stetten.de)

## 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, 01.10.<br>17:30 - 18:15 Uhr              | Mittwoch, 01.10.<br>18:15 - 19:00 Uhr |
| Dauer:          | 11 Einheiten                                       |                                       |
| Kursgebühr:     | M: 44,00 / NM: 64,00<br>zuzüglich Hallenbadeinritt |                                       |
| Ort:            | Hallenbad Rommelshausen                            |                                       |
| Kursleiter/in:  | Eva Krell  |                                       |

## Qi Gong - 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.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>E 02/1</b>   |
| Beginn:         | Montag, 15.09.<br>09:30 - 10:30 Uhr   |
| Dauer:          | 12 Einheiten  |
| Kursgebühr:     | M: 49,00 / NM: 71,00  |
| Ort:            | Feuerwehrgerätehaus Stetten   |
| Kursleiter/in:  | Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson |

## 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  
**Beginn:** Dienstag, 16.09.  
9:00 - 10:00 Uhr  
**Dauer:** 12 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: 53,00 / NM: 77,00  
**Ort:** Otto-Bosch-Halle (TV-Halle)  
**Kursleiter/in:** Moritz Klenk / Sport-  
und Gymnastiklehrer

## Fitness-Power



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

|                       |                                       |  |
|-----------------------|---------------------------------------|--|
| <b>Kurs-Nr.</b>       | <b>F 03/1</b>                         | <b>F 03/2</b>  |
| <b>Beginn:</b>        | Mittwoch, 17.09.<br>19:30 - 20:45 Uhr | Donnerstag, 18.09.<br>17:15 – 18:15 Uhr                  |
| <b>Dauer:</b>         | 12 Einheiten                          | 12 Einheiten   |
| <b>Kursgebühr:</b>    | M: 73,00 / NM: 104,00                 | M: 59,00 / NM: 85,00                                     |
| <b>Ort:</b>           | Feuerwehrgerätehaus Stetten           |  |
| <b>Kursleiter/in:</b> | Joana Schüle<br>Physiotherapeutin     | Lissia Lenz / Gesundheits-<br>managerin, Heilpraktikerin |



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, 16.09.<br>17:15 - 18:00 Uhr |
| Dauer:          | 12 Einheiten                          |
| Kursgebühr:     | M: 46,00 / NM: 67,00                  |
| Ort:            | Otto-Bosch-Halle (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, 16.09.

9:00 - 10:00 Uhr

**Dauer:** 12 Einheiten

**Kursgebühr:** M: 49,00 / NM: 71,00

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten

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

## 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.

### Walking/Nordic Walking

|                       |                                      |                                  |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Kurs-Nr.</b>       | <b>O 02/1</b>                        | <b>O 02/2</b>                    |
| <b>Beginn:</b>        | montags<br>19:00 - 20:00 Uhr         | donnerstags<br>19:00 - 20:00 Uhr |
| <b>Dauer:</b>         | fortlaufend, auch in den Schulferien |                                  |
| <b>Kursgebühr:</b>    | kostenlos                            |                                  |
| <b>Ort:</b>           | Am Sportplatz                        | An der neuen Kelter              |
| <b>Kursleiter/in:</b> | Rosemarie Hoss / Übungsleiterin      |                                  |

## Pilates



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.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b>       | <b>F 05/2</b>                           |
| <b>Beginn:</b>        | Donnerstag, 18.09.<br>18:15 – 19:15 Uhr |
| <b>Dauer:</b>         | 12 Einheiten                            |
| <b>Kursgebühr:</b>    | M: 60,00 / NM: 87,00                    |
| <b>Ort:</b>           | Feuerwehrgerätehaus Stetten             |
| <b>Kursleiter/in:</b> | Lissia Lenz                             |



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.

( In diesem Kurs erhält ein Teilnehmer aus Kernen ab 65 Jahren 15 Euro Ermäßigung. Die Mittel stellt die Bahnmüller-Stiftung zu Verfügung.)

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Kurs-Nr.</b>       | <b>B 03</b>   |
| <b>Beginn:</b>        | Dienstag, 16.09.<br>10:30 - 11:30 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>         | 12 Einheiten  |
| <b>Kursgebühr:</b>    | M: 43,00 / NM: 63,00  |
| <b>Ort:</b>           | Evangelisches Gemeindehaus  |
| <b>Kursleiter/in:</b> | Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention<br>Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiterin Prävention |

## 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

| <b>Kurs-Nr.</b> | <b>R 02/2</b>                         | <b>R 02/3</b>                         |
|-----------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Beginn:         | Dienstag, 23.09.<br>17:30 - 18:30 Uhr | Dienstag, 23.09.<br>18:30 - 19:30 Uhr |
| Dauer:          | 9 Einheiten                           |                                       |
| Kursgebühr:     | M: 44,00 / NM 64,00                   |                                       |
| Ort:            | Feuerwehrgerätehaus Stetten           |                                       |
| Kursleiter/in:  | Joana Schülelein / Physiotherapeutin  |                                       |



Wir werden kräftigende Körperhaltungen (Asanas) & Atemtechniken (Pranayama) verbinden. Zwischen den Yogahaltungen werden wir auch entspannte Haltungen ausführen, so dass wir zwischen Anspannung und Entspannung wechseln. Die Asanas wirken positiv auf Gelenke, Sehnen und Muskeln. Yoga stärkt Kreislauf und Herz, fördern die Verdauungsorgane und trainiert den Gleichgewichtssinn. Wir beginnen und enden mit Meditationstechniken, um unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Am Ende werden wir uns ausgeglichener und gelassener fühlen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

**Bitte eine Matte und eine Decke oder Handtuch mitbringen!**

**Kurs-Nr.** E 05/1  
**Beginn:** Dienstag, 23.09.  
19:45 - 20:45 Uhr  
**Dauer:** 9 Einheiten  
**Kursgebühr:** M: 42,00 / NM: 59,00  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus Stetten  
**Kursleiter/in:** Svenja Thanner / Physiotherapeutin, Yoga Lehrerin

## 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, 16.09.<br>18:15 - 19:15 Uhr |
| Dauer:          | 12 Einheiten                          |
| Kursgebühr:     | M: 49,00 / NM: 71,00                  |
| Ort:            | Otto-Bosch-Halle (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**

**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)

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere geltenden AGBs.

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