

# FIT, AKTIV UND VOLLER ENERGIE - VON A BIS Z!

## Nordic Walking

Rückenfreundlich, gelenkschonend und an der frischen Luft – für alle, die Bewegung und Spaß kombinieren wollen!

### Kurse:

ab Montag, 12.01. & ab Donnerstag 15.01.

- ab Mo, 12.01.  
19:00–20:00 Uhr  
Am Sportplatz, Stetten

- ab Do, 15.01.  
19:00–20:00 Uhr  
Neue Kelter, Stetten

**Dauer:** fortlaufend, auch in Schulferien

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Rosemarie Hoss

## Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining für Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer.

Stärkt die Tiefenmuskulatur, trainiert den Beckenboden und strafft die Figur – für jedes Alter und Einsteiger geeignet.

### Kurs:

ab Donnerstag, 08.01.

- 18:15 – 19:15 Uhr  
(Kurs-Nr. F 05/2)

**Dauer:** 9 Einheiten

**Gebühr:** M 51 € / NM 72 €

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten

**Leitung:** Lissia Lenz

## Qi Gong – Fitness aus Fernost

Sanfte Bewegungen, Atem- und Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele.

Stärkt das Wohlbefinden, wirkt entspannend, reduziert Stress und verbessert die Beweglichkeit – ideal für Einsteiger und jedes Alter.

### Kurs:

ab Montag, 12.01.

- 09:30 – 10:30 Uhr  
(Kurs-Nr. E 02/1)

**Dauer:** 10 Einheiten

**Gebühr:** M 48 € / NM 67 €

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten

**Leitung:** Claudia Parisi

Ruhe finden, Energie tanken, Freude spüren.

## StrongNation®

Power-Workout zu treibender Musik!

Stärke ganzen Körper, Kraft und Ausdauer in einem energiegeladenen Training – intensiv, effektiv und motivierend. Für alle, die bereit für echte Herausforderung und Power sind.

### Kurs:

ab Donnerstag, 08.01.

- 11:00 – 11:45 Uhr  
(Kurs-Nr. B 02)

**Dauer:** 10 Einheiten

**Gebühr:** M 48 € / NM 67 €

**Ort:** Otto Bosch Halle, Stetten

**Leitung:** Laura Birkhofer



## Wirbelsäulen- & Rückenfit-Training

Ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training mit Kräftigung, Mobilisation und Dehnung stärkt Wirbelsäule, Tiefenmuskulatur und Bindegewebe.

Dazu gibt's Tipps für rückengesunde Alltagsbewegungen und Hilfe bei Verspannungen. Für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene – jeder trainiert in seinem Tempo.

Bei Schließung des Feuerwehrgerätehauses findet der Kurs als Outdoor-Programm statt.

### Kurse:

ab Dienstag, 13.01.

- 17:30 – 18:30 Uhr  
(Kurs-Nr. R 02/2)
- 18:30 – 19:30 Uhr  
(Kurs-Nr. R 02/3)

**Dauer:** 10 Einheiten

**Gebühr:** M 56 € / NM 78 €

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten

**Leitung:** Joana Schüle

### Kurs:

ab Freitag, 09.01.

- 11:30 – 12:30 Uhr  
(Kurs-Nr. R 02/4)

**Dauer:** 11 Einheiten

**Gebühr:** M 62 € / NM 86 €

**Ort:** Otto Bosch Halle, Stetten

**Leitung:** Liane Cataldi

## XCO-Powertraining

NEU! Kurs:

ab Freitag, 09.01.

- 10:30 – 11:30 Uhr  
(Kurs-Nr. B 04)

**Dauer:** 11 Einheiten

**Gebühr:** M 58 € / NM 82 €

**Ort:** Otto Bosch Halle, Stetten

**Leitung:** Liane Cataldi

Ganzkörper-Kraftausdauertraining (hohe Wiederholungsanzahl, geringes Gewicht)

### XCO-Effekt:

Aktiviert auch tieferliegende Muskeln, stärkt Bänder und Gelenke und fördert die Entwicklung des Bindegewebes.

### Zielgruppe:

Alle, die ihren Körper schnell, effektiv und gelenkschonend in Form bringen möchten.

### Trainingsergebnisse:

- Steigerung der Kraft
- Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Reduktion des Körperfettanteils
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Effektiveres Training in kürzerer Zeit

Der Kurs wird von einer erfahreneren Personaltrainerin geleitet.

Bei schönem Wetter findet das Training outdoor statt.

**Max. Teilnehmeranzahl:** 15 (begrenzt Material)

Der Einstieg ist nur zum Kursbeginn möglich, da die Einweisung zu Beginn erfolgt.

Power für deinen ganzen Körper!

## Vinyasa-Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem sich Atmung und Bewegung in fließenden Abfolgen verbinden.

Die Praxis stärkt den Körper, fördert Flexibilität und bringt zugleich Ruhe und Klarheit in den Geist. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

🧘 Mitbringen: Decke oder Handtuch

### Kurs:

ab Dienstag, 20.01.

- 19:45 – 20:45 Uhr  
(Kurs-Nr. E 05/1)

**Dauer:** 10 Einheiten

**Gebühr:** M 48 € / NM 68 €

**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten

**Leitung:** Sarah Jahn

## Zumba

Party, Tanz und Fitness in einem!

Bewege dich zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Cumbia und Merengue – Spaß haben und fit werden zugleich. Für alle Altersgruppen und Einsteiger geeignet.

### Kurs:

ab Dienstag, 13.01.

- 18:15 – 19:15 Uhr  
(Kurs-Nr. F 06)

**Dauer:** 10 Einheiten

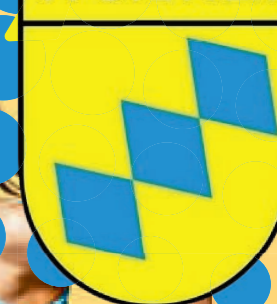
**Gebühr:** M 48 € / NM 67 €

**Ort:** Otto Bosch Halle, Stetten

**Leitung:** Bertha Espinosa

NEUE KURSE!  
BEIM TV STETTEN

TV STETTEN



PROGRAMM  
GESUNDHEITS-  
SPORT  
2026 / 1  
(JAN-MÄR)

# FIT, AKTIV UND VOLLER ENERGIE - VON A BIS Z!



Januar bis  
März 2026

Egal, ob du neue Energie tanken, deinen Körper stärken oder einfach Spaß an Bewegung haben möchtest – bei uns findest du Gesundheitskurse für jede\*n.

Von Aquafitness über Pilates und XCO-Powertraining bis hin zu Zumba:

Wir bieten ein breites, abwechslungsreiches Programm, das für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

Unsere Kurse verbinden Bewegung, Spaß und Wohlbefinden.

Hier kannst du neue Leute kennenlernen, deine Fitness verbessern und dabei den Kopf frei bekommen und entspannen. Entdecke deinen Lieblingskurs, probiere Neues aus und erlebe, wie vielfältig Bewegung sein kann!

## Aquafitness & Aquajogging

**Gesundheit, die aus dem Wasser kommt!**

Das Training im Wasser ist gelenkschonend, stärkt Herz und Kreislauf und regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Der Wasserauftrieb entlastet den Körper, kräftigt Muskeln und Bindegewebe – für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Geeignet für alle Altersgruppen und für Einsteiger. Ideal für alle, die Spaß an Bewegung im Wasser haben.

### Kurse:

**ab Mittwoch, 07.01.**

- 17:30 – 18:15 Uhr (Kurs-Nr. A 01/1)
- 18:15 – 19:00 Uhr (Kurs-Nr. A 01/2)

**Dauer:** 11 Einheiten  
**Gebühr:** M 52 € / NM 72 € zzgl. Eintritt  
**Ort:** RömerBad  
**Leitung:** Eva Krell

**ab Samstag, 10.01. (14-tägig)**

- 15:00 – 15:45 Uhr (Kurs-Nr. A 01/3)
- 15:45 – 16:30 Uhr (Kurs-Nr. A 01/4)

**Dauer:** 6 Einheiten  
**Gebühr:** M 32 € / NM 44 € inkl. Eintritt  
**Ort:** RömerBad  
**Leitung:** Franjo Lasic

## Fitnessgymnastik

Gezieltes Training für **Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme, kombiniert mit Koordination und Ausdauer** – für alle, die aktiv bleiben und ihre Fitness steigern wollen.

### Kurs:

**ab Dienstag, 20.01.**

- 09:00 – 10:00 Uhr (Kurs-Nr. F 02/1)

**Dauer:** 9 Einheiten  
**Gebühr:** M 46 € / NM 64 €  
**Ort:** Otto Bosch Halle, Stetten  
**Leitung:** Moritz Klenk

**Stark bleiben, gesund bleiben, Spaß haben!**

## Fitnesspower

Dein energiegeladenes **Ganzkörper-Workout!** Kräftige deinen Körper, bring dein Herz-Kreislauf-System in Schwung und hab Spaß dabei! Funktionelles Training mit Ausdauer und Power – mit Eigengewicht, Kleingeräten und motivierender Musik. Ideal für alle, die bereits fit sind oder ihre Fitness steigern wollen – ausprobieren lohnt sich! Abwechslungsreich, effektiv und der perfekte Ausgleich zum Alltag!

### Kurse:

**ab Mittwoch, 14.01.**

- 19:30 – 20:45 Uhr (Kurs-Nr. F 03/1)

**Dauer:** 10 Einheiten  
**Gebühr:** M 68 € / NM 95 €  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten  
**Leitung:** Joana Schüle

**ab Donnerstag, 08.01.**

- 17:15 – 18:15 Uhr (Kurs-Nr. F 03/2)

**Dauer:** 9 Einheiten  
**Gebühr:** M 50 € / NM 70 €  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten  
**Leitung:** Lissia Lenz

## five® Gymnastikstunde

**Kraft und Mobilität – das perfekte Duo für schmerzfreie, gesunde Bewegung.** Das five®-Konzept basiert auf der Biokinematik von Walter Packi und kombiniert freie Übungen zu einer effektiven Choreografie. Trainiere achtsam, spüre deinen Körper, lass die Atmung fließen – für Einsteiger und jedes Alter geeignet, auch präventiv oder bei Rückenproblemen.

### Kurs:

**ab Dienstag, 13.01.**

- 17:15 – 18:00 Uhr (Kurs-Nr. B 05)

**Dauer:** 10 Einheiten  
**Gebühr:** M 46 € / NM 64 €  
**Ort:** Otto Bosch Halle, Stetten  
**Leitung:** Bertha Espinosa

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

## Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin

**Sanfte, fließende Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik – für jedes Alter.** Stärkt Herz, Kreislauf und Muskeln, beruhigt das Nervensystem und baut Stress ab.

### Kurs:

**ab Dienstag, 13.01.**

- 09:30 – 10:30 Uhr (Kurs-Nr. E 03/1)

**Dauer:** 10 Einheiten  
**Gebühr:** M 48 € / NM 67 €  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten  
**Leitung:** Claudia Parisi

## Lachyoga

**NEU!**

**Lachen tut gut!**

Mit einfachen Übungen verbinden wir Lachen, Atem und Bewegung. Stress löst sich, Energie und Freude steigen – ganz ohne Vorkenntnisse. Einfach mitlachen und wohlfühlen!

### Kurs:

**ab Montag, 12.01.**

- 18:30 – 19:30 Uhr (Kurs-Nr. E 05/2)

**Dauer:** 10 Einheiten  
**Gebühr:** M 48 € / NM 67 €  
**Ort:** Feuerwehrgerätehaus, Stetten  
**Leitung:** Claudia Parisi

## Locker vom Hocker

**Sanfte Gymnastik und Qi Gong für Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden – mit Spiel, Spaß, Atem- und Entspannungsübungen.** Die Übungen können sitzend oder stehend durchgeführt werden. Für alle, die selbstständig zum Kurs kommen können.

### Kurs:

**ab Dienstag, 13.01.**

- 10:30 – 11:30 Uhr (Kurs-Nr. B 03)

**Dauer:** 10 Einheiten  
**Gebühr:** M 43 € / NM 60 €  
**Ort:** Evang. Gemeindehaus, Stetten  
**Leitung:** Friedhelm Hartmann / Angelika Maurer

💰 Ermäßigung für Teilnehmer ab 65 Jahren: 15 € (gesponsert von der Bahnmüller-Stiftung)

## ! Wichtiger Hinweis

Unsere Angebote richten sich an alle, die etwas für Körper und Gesundheit tun möchten und werden von fachlich ausgebildeten Kursleitern durchgeführt.

Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte vor und während der Kurse Ihren Arzt. Die Kurse sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Leiden (z. B. Infarkt, Bandscheibenvorfall, schwere Knieprobleme).

## Allgemeine Informationen

- Einstieg jederzeit möglich!
- Ihre Anmeldung ist erst nach Eingang des SEPA-Lastschriftmandats gültig.
- Einmaliges kostenloses Schnuppern ist möglich!
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.
- M = Mitglieder, NM = Nichtmitglieder
- Kursgebühren werden bequem per Bankeinzug abgebucht.
- Der TV Stetten behält sich das Recht vor, Kurse bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen.
- Eine Rückerstattung bei Nichtteilnahme oder vorzeitigem Abbruch ist grundsätzlich nicht möglich (bei ärztlicher Bescheinigung).
- Bei Kursausfall durch den Verein wird der Kurs nach Möglichkeit nachgeholt oder anteilig erstattet.

### Weitere Infos bei:

TV Stetten, Am Sportplatz 4, 71394 Kernen

☎ 07151 / 20 55 16

✉ [gesundheitsport@tv-stetten.de](mailto:gesundheitsport@tv-stetten.de)

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere AGBs.

Änderungen vorbehalten!

