

VON A BIS Z: KURSE, DIE BEWEGEN, STÄRKEN UND BEGEISTERN!

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, 15.09.
• 10:30 – 11:30 Uhr
(Kurs-Nr. B 03)

Dauer: 13 Einheiten
Gebühr: M 55 € / NM 78 €
Ort: Evang. Gemeindehaus, Stetten
Leitung: Friedhelm Hartmann/Angelika Maurer
👉 Ermäßigung für Teilnehmer ab 65 Jahren: 15 € (gefördert von der Bahn Müller-Stiftung)

Nordic Walking

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

Kurse:

jeden Montag und Donnerstag
• Montag:
19:00–20:00 Uhr
Am Sportplatz, Stetten

• Donnerstag:
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, 17.09.
• 18:15 – 19:15 Uhr
(Kurs-Nr. F 05/2)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 68 € / NM 96 €
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, 14.09.
• 09:30 – 10:30 Uhr
(Kurs-Nr. E 02/1)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 58 € / NM 80 €
Ort: Feuerwehrgerätehaus, Stetten
Leitung: Claudia Parisi

Beweg dich, fühl dich gut, bleib motiviert!

Besuchen Sie unsere Homepage: www.tv-stetten.de

StrongNation®

Power-Workout zu treibender Musik! Stärke Körper, Kraft und Ausdauer in einem energiegeladenen Training – intensiv, effektiv und motivierend. Für alle, die bereit für echte Herausforderung und Power sind.



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.



Kurs:

ab Donnerstag, 17.09.
• 09:45 – 10:30 Uhr
(Kurs-Nr. B 02)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 57 € / NM 80 €
Ort: Otto Bosch Halle, Stetten
Leitung: Laura Birkhofer

Kurse:

ab Dienstag, 22.09.
• 17:30 – 18:30 Uhr
(Kurs-Nr. R 02/2)
• 18:30 – 19:30 Uhr
(Kurs-Nr. R 02/3)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 67 € / NM 94 €
Ort: Feuerwehrgerätehaus, Stetten
Leitung: Joana Schüle



Kurs:

ab Freitag, 18.09.
• 11:30 – 12:30 Uhr
(Kurs-Nr. R 02/4)

ACHTUNG: In den Sommerferien von 10:30 – 11:30 Uhr

Dauer: 14 Einheiten
Gebühr: M 79 € / NM 110 €
Ort: Otto Bosch Halle, Stetten
Leitung: Liane Cataldi

BEWEGUNG, GESUNDHEIT UND GEMEINSCHAFT BEIM TV STETTEN

XCO-Powertraining

Ganzkörper-Kraftausdauertraining (hohe Wiederholungszahl, 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 erfahrenen Personaltrainerin geleitet.

Bei schönem Wetter findet das Training outdoor statt.

Max. Teilnehmeranzahl: 15 (begrenzt Material)

AUCH IN DEN HERBSTFERIEN

Kurs:

ab Freitag, 18.09.
• 10:30 – 11:30 Uhr
(Kurs-Nr. B 04)
Dauer: 14 Einheiten
Gebühr: M 75 € / NM 104 €
Ort: Otto Bosch Halle, Stetten
Leitung: Liane Cataldi

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.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch

Kurs:

ab Dienstag, 22.09.
• 19:45 – 20:45 Uhr
(Kurs-Nr. E 05/1)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 64 € / NM 89 €
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, 15.09.
• 18:15 – 19:15 Uhr
(Kurs-Nr. F 06)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 58 € / NM 80 €
Ort: Otto Bosch Halle, Stetten
Leitung: Bertha Espinosa

Viele unserer Kurse tragen das Pluspunkt Gesundheit.DTB-Qualitätssiegel und stehen für geprüfte Qualität im Gesundheitssport und in der Prävention.



Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER BUND

**PROGRAMM
GESUNDHEITS-
SPORT
2026 / 3
(SEP-DEZ)**





September
bis
Dezember
2026

Ob du neue Kraft tanken, deinen Körper gezielt stärken oder einfach Freude an Bewegung erleben möchtest – bei uns findest du passende Gesundheitskurse für jede*n.

Von Aquafitness über Pilates und XCO-Powertraining bis hin zu Zumba: Unser vielfältiges Kursangebot bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten für jedes Fitnesslevel.

Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Spaß und dein persönliches Wohlbefinden. Unsere Kurse sind der perfekte Ort, um neue Menschen kennenzulernen, fitter zu werden, den Alltag hinter dir zu lassen und neue Energie zu sammeln.

Finde deinen Lieblingskurs, entdecke neue Bewegungsformen und erlebe, wie viel Freude Aktivität machen 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, 16.09.

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

Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 56 € / NM 79 € zzgl. Eintritt
Ort: RömerBad
Leitung: Eva Krell

ab Samstag, 19.09.

Hinweis: Aquafitness-Termine bitte beachten – kein wöchentlicher Kurs.
19.9.; 26.9.; 10.10.; 07.11.; 21.11.; 05.12.; 19.12.
• 15:00 – 15:45 Uhr (Kurs-Nr. A 01/3)
• 15:45 – 16:30 Uhr (Kurs-Nr. A 01/4)

Dauer: 7 Einheiten
Gebühr: M 37 € / NM 51 € inkl. Eintritt
Ort: RömerBad
Leitung: Franjo Lasic

Entspannung & Sport mit dem Pferd



In diesem Kurs verbinden wir Bewegung, Entspannung und die besondere Atmosphäre rund ums Pferd. Mit sanftem Faszientraining, gezielten Bewegungsübungen und kleinen Entspannungseinheiten stärken wir den Körper und fördern das Wohlbefinden. Das Pferd begleitet uns dabei als ruhiger Partner und schafft eine natürliche, entspannte Umgebung.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung. Der Kurs findet 14-tägig statt. Einstieg jederzeit möglich! Max. Personenanzahl: 8

Kurs:

ab Mittwoch 07.10.

• 17:30 – 18:30 Uhr (Kurs-Nr. E 03/2)
Termine: 7.10.; 21.10.; 4.11.; 18.11.; 2.12.; 16.12.
Dauer: 6 Einheiten
Gebühr: M 51 € / NM 69 €
Ort: Parkplatz CVJM, Jägerstr. 74, Rommelshausen/
Fußweg zum Stall (5min.)// Wegbeschreibung auf der Homepage.
Leitung: Lea Varga

NEU !!! Fit und Aktiv

Den Körper aktivieren und lockern
In diesem Gesundheitstraining mobilisieren wir den gesamten Körper mit Dehn- und Schwingübungen im Stand und auf dem Hocker. Das Training kräftigt die Brust- und Rückenmuskulatur sowie Gelenke und Wirbelsäule. Ein Schwerpunkt liegt auf der Dehnung und Entspannung der Faszien, um Verklebungen vorzubeugen und zu lösen. Zusätzliche Übungen bringen den Kreislauf in Schwung und aktivieren das Lymphsystem. Der Hocker dient dabei als gelenkschonendes Hilfsmittel.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Alter oder Fitnessstand.

Kurs:

ab Dienstag, 15.09.

• 09:00 – 10:00 Uhr (Kurs-Nr. F 02/1)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 58 € / NM 80 €
Ort: Otto Bosch Halle, Stetten
Leitung: Helmut Reder

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, 23.09.

• 19:30 – 20:45 Uhr (Kurs-Nr. F 03/1)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 82 € / NM 114 €
Ort: Feuerwehrgerätehaus, Stetten
Leitung: Joana Schüle

ab Donnerstag, 17.09.

• 17:15 – 18:15 Uhr (Kurs-Nr. F 03/2)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 67 € / NM 94 €
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 Packl 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, 15.09.

• 17:15 – 18:00 Uhr (Kurs-Nr. B 05)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 55 € / NM 77 €
Ort: Otto Bosch Halle, Stetten
Leitung: Bertha Espinosa

Stark bleiben,
gesund
bleiben,
Spaß haben!

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, 22.09.

• 09:30 – 10:30 Uhr (Kurs-Nr. E 03/1)
Dauer: 12 Einheiten
Gebühr: M 58 € / NM 80 €
Ort: Feuerwehrgerätehaus, Stetten
Leitung: Claudia Parisi

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!
- Bitte 24h vorher absagen, damit der Kurs zuverlässig stattfinden kann.
- 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

Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere AGBs.

Änderungen vorbehalten!

