

50 Plus – die Bewegungsangebote im Stadtteil Fellbach

Tai-Chi

Eine sehr alte chinesische Bewegungskunst, wird gern mit "Schattenboxen" übersetzt.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Fr	09.00-10.00	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95/1	A. Kauffeldt
SVF	Fr	20.00-21.00	Balance, Bühlstr. 145	M. Herberger

Turnen Freizeitsport für Männer

Aufwärmen und Gymnastik, Übungsformen aus dem Turnen, verschiedene Spielformen.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Fr	19.30-21.00	Silcherturnhalle/Gymn.raum, Tainer Str. 32	T. Pasold
SVF	Fr	19.00-21.45	Silcherturnhalle Tainer Str. 32	H. Rother

Versehrtensport

Wassergymnastik und Schwimmen

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Fr	19.30-20.15	Hallenbad Fellbach, Schillerstr. 19	A. Steinhauser

Walking/Nordic-Walking

Aufwärmen, Aktivieren, Techniktraining für Anfänger, Ausdauer, Fitness, Gemeinschaft, Leistungssteigerung. Freitag: Hallentraining mit Gymnastik, Kräftigung, Spiel und Spaß.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Di	18.30-20.00	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	H. Aldinger
SVF	Do	18.00-19.30	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	H. Aldinger
SVF	Fr	18.00-19.30	Sicherturnhalle/Gymn.raum, Tainer Str. 32	E. Zimmermann

Wandern

Samstagsgruppe: meist 14tägig mit „Einkehr-Schwung“ je nach Wetter und Ort.

Sonntagsgruppe: 3 x im Monat ca. 1½ -2stündige Wanderungen rund um Stuttgart.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Sa	13.00-18.00		E. Richter
TPM	So	Nachmittag		I. Schlenker

Wassergymnastik

Gelenkschonendes, kreislaufförderndes Ganzkörpertraining für jeden, der seine Fitness mit Spaß und Freude erhalten und verbessern möchte.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Fr	08.00-08.30	Hallenbad Fellbach, Schillerstr. 19	M. Stapf
TPM	Fr	08.45-09.15	Hallenbad Fellbach, Schillerstr. 19	M. Stapf

Wirbelsäulengymnastik

Funktionelle Beweglichkeits-, dehn- und Kräftigungsübungen, die die Wirbelsäule und ihre angrenzenden Gelenke elastisch erhalten und die für die Haltung verantwortliche Rumpfmuskulatur harmonisch ausbilden

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Di	16.00-16.50	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 145	S. Alber
SVF	Di	17.00-17.50	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 145	S. Alber
SVF	Mi	19.00-19.50	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	P. Groß
SVF	Do	10.30-11.20	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 145	I. Arzberger
SVF	Fr	18.00-18.50	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	S. Alber

SVF = Angebote des SV Fellbach, Information SVF-Geschäftsstelle

TPM = Angebote des Treffpunkt Mozartstraße, Information Treffpunkt Mozartstraße

Lungen-Sport

Sport ist eine wichtige Maßnahme zur Behandlung von Asthma. Ziel des Angebotes ist es, sich mit den positiven Wirkungen körperlicher Belastung durch Sport und Entspannungstechniken vertraut zu machen.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Do	08.30-09.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	G. Ryback
SVF	Do	09.30-10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	G. Ryback
SVF	Fr	18.15-19.15	Maicklerschule/UG, Maicklerstr.32	A. Weber

Bodyshaping

Der Körper wird durch Kraft- und Ausdauerübungen in eine „schöne Form“ gebracht.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Do	18.30-19.30	Balance, Bühlstr. 145	R. Pollak
SVF	Fr	10.00-10.45	Balance, Bühlstr. 145	K. Plaschka

Fahrradtreff

Der Treffpunkt Mozartstraße bietet Tagestouren von April-Oktober mit 40-60 km Streckenlänge unter der Leitung vom TPM Radteam an. Auf die Ausfahrten wird rechtzeitig im Monatsprogramm hingewiesen.

Faustball

Aufwärmen und Gymnastik, Balltraining und Spiele (Okt.-April in der Halle, Mai-Sept. im Freien).

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mo	19.00-20.30	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 141	R. Zimmermann
SVF	Mo	17.30-20.00	Rasenplatz Gäuäckerhalle, Bühlstr. 141	R. Zimmermann

Forever Young

Abwechslungsreiches Fitnesstraining für Alle. Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mo	09.30-10.30	Balance, Bühlstr. 145	R. Pollak

Ganzkörperfitness

Vielseitiges Herz-Kreislauftraining mit Musik und Spaß

SVF	Di	18.30-19.30	Balance, Bühlstr. 145	K. Gschweng
SVF	Mi	09.15-10.15	Balance, Bühlstr. 145	K. Treite

Gedächtnistraining

Ohne Leistungsdruck und Stress bringen Sie Ihr Gedächtnis heiter und spielerisch in Schwung.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Di	10.30-12.00	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	R. Wendt
TPM	Mi	14.00-15.00	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	I. Schlenker
TPM	Do	10.30-11.30	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	P. Rehbein
TPM	Do	14.00-15.00	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	I. Schlenker
TPM	Do	16.00-17.00	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	I. Schlenker
TPM	Fr	13.00-14.30	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	R. Wendt

Gruppentänze

Bewegung zur Musik in netter Gemeinschaft - mal schwingvoll, mal meditativ – bringt den Körper in Schwung, fördert die Koordination und erfreut die Seele. Freitag nur 1x im Monat

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Di	09.00-10.00	Seniorenhaus Cannstatter Str. 95 1 / 2	M. Kippferling
TPM	Do	09.00-10.00	Seniorenhaus Cannstatter Str. 95 1 / 2	P. Rehbein
TPM	Do	15.00-16.30	Seniorenhaus Cannstatter Str. 95 1 / 2	H. Kippferling
TPM	Fr	17.00-18.30	Seniorenhaus Cannstatter Str. 95 1 / 2	H. Kippferling

Gymnastik

Aufwärmen, Gymnastik mit Musik, Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Entspannung

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Mo	09.00-10.00	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95/1	B. Hegen
SVF	Mo	10.30-11.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	M. Mannschreck
TPM	Mo	14.45-15.45	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	M. Mannschreck
TPM	Mo	15.45-16.45	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	M. Mannschreck
TPM	Mo	17.00-18.00	Maicklerturnhalle, Maicklerstr. 32	K. Förster
SVF	Mo	20.00-21.00	Silchertturnhalle, Tainer Str. 32	M. Mannschreck
TPM	Di	17.15-18.15	Silchertturnhalle, Tainer Str. 32	M. Mannschreck
SVF	Di	19.00-20.00	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	B. Hegen
SVF	Mi	09.30-10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	G. Kaltenbach
SVF	Mi	19.00-20.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	M. Weigt
SVF	Do	14.15-15.15	Lindle Joh.-Brenz Kirche, Auf der Höhe 21	M. Mannschreck
TPM	Do	16.45-17.45	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	F. Bethmann

Handball Alterssportler

Aufwärmen und Gymnastik, verschiedene Ballspiele. Gemeinschaft, Fit bleiben.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mi	18.30-20.00	Maicklerturnhalle, Maicklerstr. 32	E. Off

Hatha-Yoga

Behutsames Üben von Körperspannung und Entspannung.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mo	10.15-11.30	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	A. Heimsch
SVF	Di	17.45-19.00	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	B. Kuhn
TPM	Mi	09.15.10.15	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	M. Kippferling
TPM	Mi	10.30-11.30	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	M. Kippferling
SVF	Do	19.00-20.15	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	B. Gugelberger
SVF	Fr	10.15-11.30	Seniorenhaus, Cannstatter Str. 95 1 / 2	B. Gugelberger

Koronarsport

Ausdauertraining, Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele.

Voraussetzung: koronare Herzkrankheit

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mi	14.00-15.00	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	SVF-Sportlehrer
SVF	Mi	15.15-16.15	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	SVF-Sportlehrer
SVF	Fr	20.15-21.15	Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	SVF-Sportlehrer

Diabetikersport

Gezielte Bewegung bereits in moderater Form verbessert die Insulinwirkung und senkt den Blutzuckerspiegel, die Blutfettwerte sowie den Blutdruck. Für Typ II – Diabetiker !

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mo	18.30-18.30	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	SVF-Sportlehrer

Leichtathletik Senioren Freizeitgruppe

Aufwärmen, Gymnastik, Ballspiele

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Do	20.30-22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	W. Schmid
SVF	Do	20.15-22.00	Fried.-Schiller-Sporthalle, Pestalozzistr. 50	W. Neiss

Männergymnastik

Gesundheitsorientiertes, leistungsangemessen orientiertes Bewegungsprogramm mit Herz-Kreislauf-Training, Funktionsgymnastik, Entspannung und Körperwahrnehmung.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
TPM	Di	15.45-16.45	Seniorenhaus, Cannstatter 95 1 / 2	H. Bartelmess

Osteoporose-Gymnastik

Mit gezieltem Training wird die Krankheit aufgehalten und gelindert. Medizinisch empfohlene Übungen aus dem Bereich der Schongymnastik und des isometrischen Trainings

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Fr	14.50-15.40	Silchertturnhalle, Tainer Str. 32	B. Hegen

Volleyball

Aufwärmübungen, Gymnastik, Einspielen mit Ball, Übungsspiele

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Di	20.00-22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	A. Boeck

Rückenfitness

Spezielles Rückenmuskeltraining und allgemeine Kräftigungsübungen.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Di	10.30-11.30	Balance, Bühlstr. 145	K. Treite
SVF	Di	19.30-20.15	Balance, Bühlstr. 145	E. Bühr-Braun
SVF	Mi	18.00-19.00	Balance, Bühlstr. 145	M. Anlauf
SVF	Do	10.30-11.15	Balance, Bühlstr. 145	W. Boxler
SVF	Do	18.00-18.45	Balance, Bühlstr. 145	R. Pollak

Sportabzeichen

Individuelles Leichtathletiktraining, Gymnastik mit Musik, Ablegen der Leistungen des Deutschen Sportabzeichens (Nov.-März in der Halle, April-Okt. Im Stadion)

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mo	18.00-20.00	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	B. Volz
SVF	Mo	19.15-20.15	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	n.n.

Sport für Schlaganfall-Patient/innen und Sprechspiele

Durch gezielte gymnastische und koordinative Übungen werden verschlechterte Fähigkeiten der Bewegungssteuerung verbessert. Auch für MS-Betroffene geeignet.

Aphasiker Sprechspiele (TPM) 1 x im Monat.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Mo	17.15-18.15	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	D. Mechler
TPM	Di	15.00-16.00	Treffpunkt Mozartstraße, Mozartstr. 16	H. Kippferling

Sport nach Krebs

Wir vermitteln neue Lebensfreude durch Verbesserung der seelischen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
SVF	Di	09.30-10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	B. Hegen
SVF	Di	17.45-18.45	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	C. Zahn

