

Stepanz

Technikschulung und Choreographie.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	20.15 – 22.00	Silcherhalle UG, Tainerstr. 32	Mit Vorerfahrung

Volleyball

Aufwärmen, Übungsformen, Volleyball spielen.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	20.30 – 22.30	Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Alle
Mo	20.15 – 22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Alle
Di	20.00 – 22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	40+
Di	20.30 – 22.30	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	Alle
Mi	20.30 – 22.30	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Alle

Ein **Beachfeld** zum freien Spiel gibt's beim BALANCE. Platzreservierung unter 5782518

Tai-Ji-Quan

Die äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die langsam und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Hauptaspekte: Gesundheit, Selbstverteidigung, Meditation.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Fr	20.15 – 21.15	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle

Walking/Nordic-Walking

Aufwärmen, Ausdauer, Fitness, Gemeinschaft, Leistungssteigerung.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Di	18.30 – ca. 20.00	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	Betreut
Do	18.00 – ca. 19.15	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	Betreut
Fr	18.00 – ca. 19.30	Silcherhalle UG, Tainerstr.12	HALLENTRAINING !

Technik-Einführung Nordic Walking findet regelmäßig donnerstags (ab 18 Uhr) statt. Die nächsten Termine bitte unter 0177 5666055 oder 0177 7666066 erfragen!!

Weitere Kurse : Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik, Rehaangebote für diverse Krankheitsbilderfinden Sie in unserer **Gesundheitssportbroschüre**.

Wer gerne Fitness-Sport betreibt oder Aerobic-, Step-, Problemzonengymnastik etc. findet in unserem **Fitnesstreff BALANCE** ein vielfältiges Angebot. T: 5782518

BALANCE



FITNESS STUDIO DES SV FELLBACH
Bühlstraße 145

Freizeitsportangebote beim Sportverein Fellbach

Stand: 02/09

Aquatic Fitness

Gelenkschonendes Fitness-Training im Wasser mit speziellen Geräten und Musik.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	20.15 - 21.00	Hallenbad, Schillerstr. 20	Kurs / Alle
Mi	20.15 - 21.00	Hallenbad, Schillerstr. 20	Kurs / Alle

Badminton

Freies Spiel auch mit Aktiven Spielern, die Tipps geben.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Fr	20.00 - 22.30	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	Alle

Faustball

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

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	19.00-20.30	Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Alle / Winter
Mi	18.00-20.00	Rasenplatz Gäuäckerhalle, Bühlstr. 141	Alle / Sommer

Fitgymnastik mit Step und Physioband

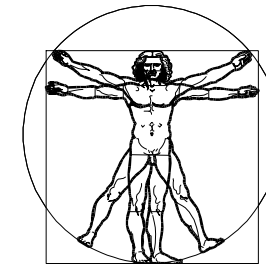
Vielseitiges Fitnessstraining mit dem Step + Physioband + Musik + Spaß.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	18.15 – 19.15	Maicklerturnhalle/Gym, Maicklerstr. 32	Alle
Mo	19.30 – 21.00	Maicklerturnhalle/Gym, Maicklerstr. 32	Alle

Freizeitsportgruppe Männer

Aufwärmen, Gymnastik mit Musik, Übungsformen aus dem Turnen, Sportspiele.

Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Fr	19.15 – 21.45	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	45+
Fr	19.30 – 21.00	Silcherturnhalle/Gym, Tainer Str. 32	60+



Frauengymnastik

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

Tag	Zeit	Ort	Bemerk.gen/Alter
Mo	10.30 - 11.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	30+
Mo	18.45 - 19.45	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Alle
Mo	20.00 - 21.00	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Alle
Di	10.30 - 11.30	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Alle
Di	19.15 - 20.15	Wicherturnhalle, Schillerstr. 8	Alle
Mi	09.30 - 10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	50+
Mi	17.30 - 19.00	Wicherturnhalle, Schillerstr. 8	60+
Mi	19.00 - 20.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Alle
Do	20.15 - 21.30	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Alle
Fr	19.30 - 21.30	Maicklerturnhalle, Maicklerstr. 32	+ Ballspiele / Alle

Handball

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

Tag	Zeit	Ort	Bemerk.gen/Alter
Di	20.15 - 22.00	Wicherturnhalle, Schillerstr. 8	F 30+
Mo	20.30 - 22.00	Friedr.-Schillersporthalle, Pestalozzistr. 50	M 35+
Do	20.30 - 22.00	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	M 30+
Mi	18.30-20.00	Maicklerturnhalle, Maicklerstr. 32	M 60+

Inlineskaten

Lernen der Grundfertigkeiten für sicheres Inlineskaten. Wird als Kurs durchgeführt.

Tag	Infos unter	Ort	Bemerkungen/Alter
N.N.	T: 5782518	Fitness-Treff BALANCE, Bühlstr. 145	Kurs / Alle /Mai - Sept.

Jazztanz

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mi	19.00 - 20.30	Maicklerturnhalle/Gym, Maicklerstr. 32	Mittelstufe

Judo/Ju-Jitsu

Gymnastik und „Weiches Judo“ + Selbstverteidigung.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Do	19.30 - 21.00	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Judo / Alle
Mi	18.50 - 20.15	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Ju-Jitsu /Kurs/Alle

Karate

Anfänger und Spezialkurse für Jedermann.

Tag	Zeit	Ort	Bemerk.gen/Alter
Do	20.15 - 21.45	Hallenbad/Gymnastikraum, Schillerstr. 20	Alle

Krafttraining/Fitness

Gezieltes und individuelles Training im vereinseigenen Fitness-Treff.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
	Täglich	Fitness-Treff BALANCE, Bühlstr. 145	Alle

Leichtathletik

Regelmäßiges Sporttreiben, Volleyball, Fußball, Geselligkeit, Ausflüge.

Tag	Zeit	Ort	Bemerk.gen/Alter
Do	20.15 - 22.00	Friedr.-Schillersporthalle, Pestalozzistr. 50	Alle
Do	20.30 - 22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	50+

Pilates

Training nach J.Pilates. Körper + Geist werden trainiert. Der Körper wird in „Form“ gebracht!

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	19.00 - 20.00	BALANCE, Bühlstr. 145	Alle
Mi	10.15 - 11.15	BALANCE, Bühlstr. 145	Alle
Fr	19.15 - 20.15	BALANCE, Bühlstr. 145	Alle

Rock'n Roll

Aufwärmen, Rock'n`Roll Grundtechniken, Tanzfiguren.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Do	19.15 - 21.00	Maicklerturnhalle/Gym, Maicklerstr. 32	Alle
Fr	19.30 - 21.00	Maicklerturnhalle/Gym, Maicklerstr. 32	Alle

Rückenfitness

Spezielles Rückenmuskeltraining und allgemeine Kräftigungsübungen.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	18.00 - 19.00	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Di	9.15 - 10.15	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Di	10.30 - 11.30	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Di	19.30 - 20.15	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Mi	18.00 - 19.00	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Mi	19.00 - 19.45	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Do	10.30 - 11.15	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle
Do	18.00 - 18.30	Balance, Bühlstr. 145	Kurs/Alle

Winterfitness

Die perfekte Vorbereitung auf die Ski- und Snowboard-Saison.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Fr	18.00 - 19.00	Fitnesstreff BALANCE, Bühlstr. 145	November-April / Alle

Sportabzeichen

Leichtathletiktraining, Fitnessgymnastik mit Musik, im Sommer Ablegen der Leistungen des Sportabzeichens.

Tag	Zeit	Ort	Bemerkungen/Alter
Mo	18.00 - 20.00	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	April-Oktober / Alle
Mo	19.00 - 20.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	November-März / Alle