

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 | Kursstart | Kosten für 12 Termine |
|-------------|-------------|---|-----------|---|
| Di WSG 1 | 16.00-16.50 | Gäuäckerhalle I / Judo-Raum, Bühlstraße 143 | 16.03.10 | Mitglieder: 40 € Nichtmitglieder: 75 € |
| Di WSG 2 | 17.00-17.50 | Gäuäckerhalle I / Judo-Raum, Bühlstraße 143 | 16.03.10 | |
| Mi WSG 3 | 19.00-19.50 | Wichernschulturnhalle Schillerstraße 8 | 21.04.10 | |
| Mi WSG 4 | 20.00-20.50 | Wichernschulturnhalle Schillerstraße 8 | 21.04.10 | |
| Do WSG 5 | 10.30-11.20 | Gäuäckerhalle I / Judo-Raum, Bühlstraße 143 | 15.04.10 | |
| Fr WSG 6 | 18.00-18.50 | Silcherschule-Turnhalle Tainerstraße 32 | 16.04.10 | |

Yoga

- ...hilft, eine richtige und funktionale Atmung zu erlernen.
- ...hält unsere Gelenke beweglich und die Wirbelsäule in Form.
- ...hilft, eine wohltuende Entspannung bewusst herbeiführen zu können.
- ...hat einen regulierenden Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem.
- ...wirkt auf die Funktion der Verdauungsorgane und des Stoffwechselsystems.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Kosten für 12 Termine |
|--------------|-------------|--|-----------|---|
| Mo Yoga 1 | 10.15-11.30 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 19.04.10 | Mitglieder: 58 € Nichtmitglieder: 90 € |
| Mo Yoga 2 | 17.15-18.30 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 19.04.10 | |
| Mo Yoga 3 | 18.45-20.00 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 19.04.10 | |
| Di Yoga 4 | 17.45-19.00 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 20.04.10 | |
| Do Yoga 5 | 17.50-19.05 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 25.03.10 | |
| Do Yoga 6 | 19.15-20.30 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 25.03.10 | |
| Fr Yoga 7 | 10.45-12.00 | Treffpunkt Mozartstraße/ Mozartstr.14 | 30.04.10 | |

Weitere Kurse können Sie in unserem **Fitnesstreff BALANCE** über eine 10er – Karte oder eine Balance-Mitgliedschaft besuchen. Auszug aus dem dortigen Angebot:

- Aerobic/Stepaerobic
- Bodyshaping
- Cardio Fitness
- Flex - Express
- Ganzkörperfitness
- Pilates
- Rückenfitness
- Intensive Yoga
- Tai Ji Quan
- ...und vieles mehr!

BALANCE
Der Fitnesstreff des SVF
Bühlstraße 145
(bei der Gäuäckerhalle II)

Gesundheits- und Rehabilitationssport beim SV Fellbach

Stand 01/10

Die Gesundheitssportkurse des SV Fellbach werden im Regelfall von den Krankenkassen bezuschusst. Alle Rehasportangebote des SV Fellbach sind zudem anerkannt und zertifiziert auf Grundlage des § 44 SGB IX und somit berechtigt zur Abrechnung mit den Krankenkassen.



Sportverein Fellbach 1890 e.V.

Schillerstraße 8
70734 Fellbach

Information und Anmeldung:

Fon 0711/58 69 05 / Fax 0711/58 90 57
info@svfellbach.de / www.svfellbach.de

Aquatic Fitness

Aquatic-Fitness ist ein Allround-Programm im Wasser für den gesamten Körper und für fast jedes Alter. Bei fetziger Musik werden mit speziell entwickelten Trainingsgeräten die physikalischen Eigenschaften des Wasser optimal genutzt. Das Fitness-Training im Wasser regt die Stoffwechselprozesse an, härtet ab, kräftigt gelenkschonend die Muskulatur, reduziert das Gewicht und strafft die Haut.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Kosten für 12 Termine |
|--------------|-------------|---|-----------|---|
| Mo Kurs 1 | 20.15-21.00 | Hallenbad Fellbach Schillerstraße 19 | 08.02.10 | Mitglieder: 50 € Nichtmitglieder: 85 € |
| Mi Kurs 2 | 20.15-21.00 | Hallenbad Fellbach Schillerstraße 19 | 21.04.10 | |

Lungen-Sport

„Lungensport“ ist ein Projekt zwischen der Atemtherapiegruppe Fellbach und dem SV Fellbach. Ziel der Kurse ist es, sich mit den positiven Wirkungen körperlicher Belastung durch Sport und Entspannungstechniken vertraut zu machen. Teilnahme auch für COPD- und Emphysem-Patienten möglich.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Teilnahme |
|-------------|---------------|---|-----------------------------------|---|
| Do(Kurs 1) | 8.30 – 9.30 | Gäuäckerhalle 1, Judoraum Bühlstr.141 | Einstieg jederzeit möglich. | Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 8 € /monatl. |
| Do(Kurs 2) | 9.30 – 10.30 | | | |
| Fr (Kurs 3) | 8.30 – 9.30 | | | |
| Fr (Kurs 4) | 9.45 – 10.45 | | | |
| Fr (Kurs 5) | 11.00 – 12.00 | | | |
| Fr (Kurs 6) | 18.15 – 19.15 | Maicklerschule UG Maicklerstr.32 | | |

Funktionstraining

Sie haben Funktionstraining oder Rehabilitationssport von Ihrem Arzt verordnet bekommen? Abhängig von der Diagnose bieten wir Ihnen Möglichkeiten an, mit Ihrer Verordnung bei uns zu trainieren und Ihre Beschwerden deutlich zu reduzieren.

Beratung in der SVF-Geschäftsstelle unter Telefon 0711/58 69 05.

Koronarsport

Ausdauertraining, Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele.
Voraussetzung: koronare Herzkrankheit.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Teilnahme |
|-----|-------------|------------------------------------|--------------------------------|--|
| Mi | 14.00-15.00 | Gäuäckerhalle II Bühlstraße 143 | Fort- laufendes Angebot! | Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 7 € /monatl. |
| Mi | 15.15-16.15 | Gäuäckerhalle II | | |
| Fr | 20.15-21.15 | Gäuäckerhalle I Bühlstraße 141 | | |

Osteoporose – Gymnastik

In Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Baden-Württemberg. Durch gezieltes und regelmäßiges Training wird die Krankheit aufgehalten und gelindert. Kursinhalt sind medizinisch empfohlene Übungen aus dem Bereich der Schongymnastik und des isometrischen Trainings.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Kosten |
|--------------|-------------|---|-----------------------|---------------------------------|
| Fr Kurs 1 | 14.50-15.40 | Silcherschul-Turnhalle Tainerstraße 32 | Einstieg jederzeit | Mitgliedsgebühren Rheumaliga |

Sport für Diabetiker

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

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Teilnahme |
|--------------|-------------|--------------------------------------|-----------------------|--|
| Mo Kurs 1 | 18.30-19.30 | Wichernturnhalle Schillerstraße 8 | Einstieg jederzeit | Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 8 € /monatl. für SVF-Mitglieder |

Versehrtsport

Wassergymnastik und Schwimmen.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Teilnahme |
|-----|------------|--|-----------------------|-------------------------------------|
| Fr | 19.00-20.0 | Hallenbad Fellbach, Schillerstraße 19 | Einstieg jederzeit | Für Vereinsmitglieder kostenlos. |

Sport für Schlaganfall-Patient/innen

Dieses Angebot richtet sich an Patient/innen, die einen Schlaganfall erlitten haben. Durch gezielte gymnastische Übungen werden verschlechterte Fähigkeiten der Bewegungssteuerung verbessert. Auch bei irreversiblen Bewegungseinschränkungen oder Lähmungen ist das gezielte Üben wichtig, um schmerzhaften Gelenkversteifungen entgegenzuwirken.

Dieses Angebot ermöglicht es, auch mit Bewegungs- und/oder Kommunikationsstörungen am sportlichen Üben Freude zu erleben. Auch für MS-Patient/innen geeignet.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Teilnahme |
|--------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------|---|
| Mo Kurs 1 | 17.15-18.15 | Wichernturnhalle Schillerstraße 8 | Fortlaufendes Angebot! | Auf ärztl. Verordnung. Ohne Verordnung: 8 € / monatl. f. SVF-Mitglieder |

Sport nach Krebs

Sportangebot für brustoperierte Frauen als Ergänzung zu medizinischer und krankengymnastischer Betreuung. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit im Schultergürtelbereich, ein allgemeiner Haltungsaufbau, die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft, Spiel, Spaß, Entspannung und Geselligkeit.

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Teilnahme |
|--------------|-------------|--|----------------------------------|--|
| Di Kurs 1 | 9.30-10.30 | Gäuäckerhalle I / Judoraum, Bühlstraße 143 | Einstieg jederzeit möglich | Kostenfrei bei ärztlicher Verordnung, ansonsten... |
| Di Kurs 2 | 17.45-18.45 | Wichernturnhalle Schillerstraße 8 | | Mitglieder: 5 € / monatl. Nichtmitgl.: 12 € / monatl. |

Nordic-Walking –/ Walking - Treff

| Tag | Zeit | Ort | Kursstart | Kosten |
|-----|-----------------|--|----------------------------------|---|
| Di | 18.30-ca. 20.00 | Max-Graser-Stadion Esslingerstr.120 | Einstieg jederzeit möglich | SVF-Mitglieder: – Nichtmitglieder: 40 €/ Halbjahr |
| Do | 18.00-ca.19.30 | | | |

Nordic-Walking – Separate Technikeinführung

Technik-Einweisung Nordic Walking nach vorheriger Terminvereinbarung bei Isolde Aldinger 0177 7666066 oder Inge Winter 0177 5666055.

| Tag | Zeit | Ort | Kurstermin | Kosten pro Termin |
|-----|----------------|--|-------------------------|--|
| Do | 18.00-ca.19.30 | Max-Graser-Stadion Esslingerstr.120 | Jederzeit bei Bedarf | SVF-Mitglieder: 8 € Nichtmitglieder: 10 € Stöcke werden gestellt |

Nordic-Walking – Hallentraining

Ganzjähriges Hallentraining, Gymnastik, Kräftigung, Spiel und Spaß

| Tag | Zeit | Ort | Kurstermin | Kosten pro Termin |
|-----|---------------|---|----------------------------------|---|
| Fr | 18.00 - 19.30 | Silcherturnhalle/ Gymn.raum UG Tainerstr.32 | Einstieg jederzeit möglich | SVF-Mitglieder: – Nichtmitglieder: 40 €/ Halbjahr |

