

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	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	09.11.10	Mitglieder: Gäste:	40 € 75 €
Di WSG 2	17.00-17.50	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	09.11.10		
Mi WSG 3	19.00-19.50	Wichernschulturnhalle Schillerstraße 8	15.09.10		
Mi WSG 4	20.00-20.50	Wichernschulturnhalle Schillerstraße 8	15.09.10		
Do WSG 5	10.30-11.20	Gäuäckerhalle I / Judo- Raum, Bühlstraße 141	16.09.10		
Fr WSG 6	18.00-18.50	Silcherschule-Turnhalle Tainerstraße 32	17.09.10		

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	alle Sportzentrum LOOP Bühlstr.145 70736 Fellbach	13.09.10	Mitglieder: Gäste:	60 € 100 €
Mo Yoga 2	17.15-18.30		13.09.10		
Mo Yoga 3	18.45-20.00		13.09.10		
Di Yoga 4	18.00-19.15		14.09.10		
Do Yoga 5	17.15-18.30		16.09.10		
Do Yoga 6	18.45-20.00		16.09.10		
Fr Yoga 7	10.30-11.45		24.09.10		

Weitere Yoga- und Pilateskurse können per 12er-Karte oder eine Balance Plus – Mitgliedschaft besucht werden (siehe Yoga-Flyer).

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
- Power Workout
- Pumping
- Rückenfitness
- Trampolin
- ...und vieles mehr!

BALANCE
Der Fitnesstreff des SVF im LOOP
Bühlstraße 145

Gesundheits- und Rehabilitationssport beim SV Fellbach

Stand 07/10

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.

Information und Anmeldung:	
 Sportverein Fellbach 1890 Schillerstraße 8 70734 Fellbach Fon 0711/58 69 05 / info@svfellbach.de	 LOOP Sportzentrum SV Fellbach Bühlstraße 145 70736 Fellbach Fon 0711/578 25 18 Loop@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 Senioren	20.15-21.00	Hallenbad Fellbach Schillerstraße 19	25.10.10	Mitglieder: Gäste:	50 € 85 €
Mi Kurs 2	20.15-21.00		22.09.10		

Ballspport-Fitness

Grundlagen-Fitness für die Ballsportarten, danach freie Ballsportstunde.

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten für 12 Termine	
Do jedermann	10.15- 12.00	Sportzentrum LOOP Bühlstr.145	23.09.10	Mitglieder: Gäste:	40 € 75 € oder Balance-Plus- Mitgliedschaft

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 Emphysen-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. (Mitglieder)	
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 verschiedene Möglichkeiten an, mit Ihrer Verordnung bei uns zu trainieren und Ihre Beschwerden deutlich zu reduzieren.

	Tag + Zeit	Kursstart	Teilnahme
Knie- u. Hüftgruppe	Do., 9.15-10.05 Uhr	Einstieg ab 13.09.2010 jederzeit möglich	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Auf ärztliche Verordnung. ◆ Ohne Verordn. für Mitglieder: 8 € /Mon. ◆ oder Balance-Plus-Mitgliedschaft
Rückengruppe	Mo., 18.10-19.00 Uhr		
Rückengruppe	Di., 9.00-9.50 Uhr		
Rückengruppe	Do., 18.10-19.00 Uhr		

Koronarsport

Ausdauertraining, Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele. Voraussetzung: koronare Herzkrankheit. Ein Arzt ist in jeder Stunde anwesend.

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Teilnahme
Mi	14.00-15.00	Gäuäckerhalle II Bühlstraße 143	Fort- laufendes Angebot!	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung für Mitglieder: 8 € /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 möglich	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 8 € /monatl. für SVF-Mitglieder

Versehrtensport

Wassergymnastik und Schwimmen.

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Teilnahme
Fr	19.00-20.00	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 141	Einstieg jederzeit möglich	Kostenfrei bei ärztlicher Verordnung, ansonsten... Mitglieder: 5 € / monatl. Nichtmitgl.: 12 € / monatl.
Di Kurs 2	17.45-18.45	Wichernturnhalle Schillerstraße 8		

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: – Gäste: 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 € Gäste: 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

Tanz – Dance und Relax

Grundlagen aus verschiedenen Tanzstilen, u.a. Ballett, Jazz, Modern Dance. Abschlussentspannung.

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten
Di	19.00 - 20.15	Sportzentrum LOOP Bühlstr.145	21.09.10	12er-Karte: Mitglieder: 70 € Gäste: 110 € oder Balance-Plus- Mitgliedschaft

XL-Gymnastik - Abnehmprogramm

Wir unterstützen Sie durch ein gezieltes Herz-Kreislauf- und Muskelaufbautraining (mehr Muskelmasse führt auch in Ruhe zu einem erhöhten Grundumsatz und gesteigerter Fettverbrennung), das Spaß macht und sich am Könnenstand der Teilnehmer/innen orientiert.

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten für 12 Termine
Di	10.10 - 11.00	Sportzentrum LOOP Bühlstr.145	21.09.10	Mitglieder: 40 € Gäste: 75 € oder Balance-Plus-Mitgliedschaft

Skigymnastik

Fit werden für die Wintersaison!

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten für 12 Termine
Mo	19.45 – 21.00	Sportzentrum LOOP Bühlstr.145	22.11.10	Mitglieder: 40 € Gäste: 75 € oder Balance-Plus-Mitgliedschaft

Kursanmeldung als Download oder direkt in der SVF-Geschäftsstelle bzw. im SVF-Sportzentrum LOOP.