

**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	Zielgruppe
Do	08.30-09.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Betroffene
Do	09.30-10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Schwach Belastbare
Fr	08.30-09.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Betroffene
Fr	09.45-10.45	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Betroffene
Fr	11.00-12.00	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Betroffene
Fr	18.15-19.15	Maicklerschule/UG, Maicklerstr.32	Betroffene

**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	Zielgruppe
Fr	14.50-15.40	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Betroffene

**Sport nach Krebs**  
Wir vermitteln neue Lebensfreude durch Verbesserung der seelischen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

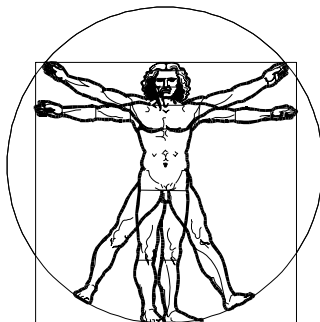
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Di	09.30-10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	Betroffene
Di	17.45-18.45	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	

**Sport für Schlaganfall-Patient/innen**  
Durch gezielte gymnastische und koordinative Übungen werden eingeschränkte Fähigkeiten der Bewegungssteuerung verbessert. Auch für MS-Betroffene geeignet.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	17.15-18.15	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	Betroffene

**Versehrtensport**  
Wassergymnastik und Schwimmen.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Fr	19.30-20.15	Hallenbad Fellbach, Schillerstr. 19	Betroffene



**Abteilungsangebote**

**Einfach mitmachen und reinschnuppern!**

**Frauengymnastik**  
Aufwärmen, Gymnastik mit Musik, mit und ohne Handgeräte, Entspannung.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	10.30-11.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	alle (ca. 45-75)
Mo	18.45-19.45	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	alle
Mo	20.00-21.00	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	alle
Di	19.00-20.00	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	alle
Mi	09.30-10.30	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	alle
Mi	17.30-19.00	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	Frauen 60+
Do	20.15-21.30	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	alle
Fr	19.30-21.30	Maicklerturnhalle, Maicklerstr. 32	alle

**Handball Alterssportler**  
Aufwärmen und Gymnastik, verschiedene Ballspiele. Gemeinschaft, Fit bleiben.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mi	18.30-20.00	Maicklerturnhalle, Maicklerstr. 32	Männer 60+

**Faustball**  
Aufwärmen und Gymnastik, Balltraining und Spiele

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	19.00-20.30 Oktober-April	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 141	Alle
Mo	17.30-20.00 Mai-September	Rasenplatz Gäuäckerhalle, Bühlstr. 141	Alle

**Turnen Freizeitsport für Männer**  
Aufwärmen und Gymnastik, Übungsformen aus dem Turnen, verschiedene Spielformen.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Fr	19.30-21.00	Silcherturnhalle/UG Tainer Str. 32	60+
Fr	19.00-21.45	Silcherturnhalle Tainer Str. 32	60+

**Sportabzeichen**  
Individuelles Leichtathletiktraining, Gymnastik mit Musik, Ablegen der Leistungen des Deutschen Sportabzeichens

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	18.00-20.00 April-Oktober	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	Alle
Mo	19.15-20.15 November-März	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Alle

<b>Leichtathletik Senioren Freizeitgruppe</b>			
Aufwärmen, Gymnastik, Ballspiele			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Do	20.30-22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Männer 55+

<b>Walking/Nordic-Walking</b>			
Aufwärmen, Aktivieren, Techniktraining für Anfänger, Ausdauer, Fitness, Gemeinschaft, Leistungssteigerung. Freitag: Hallentraining mit Gymnastik, Kräftigung, Spiel und Spaß.			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Di	18.30-20.00	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	Alle
Do	18.00-19.30	Max-Graser-Stadion, Esslinger Str. 120	
Fr	18.00-19.30	Sicherturnhalle, UG, Tainer Str. 32	

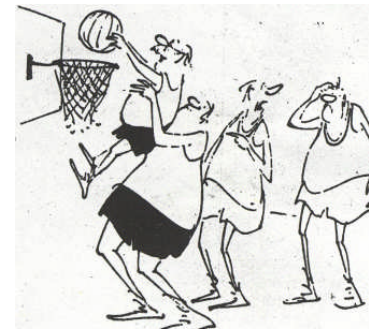
<b>Volleyball</b>			
Aufwärmübungen, Gymnastik, Einspielen mit Ball, Übungsspiele			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Di	20.00-22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Körperlich Aktive

**Angebote aus unserem Kursprogramm**  
**Auskünfte und Anmeldung SVF-Geschäftsstelle, Schillerstr.8, 70734 Fellbach ☎ 0711/58 69 05**

<b>Yoga</b>			
...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	Zielgruppe
Mo	10.15-11.30	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Mo	17.15-18.30	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Mo	18.45-20.00	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Di	17.45-19.00	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Do	17.15-18.30	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Do	18.45-20.00	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Fr	10.15-11.30	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	60 +

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>			
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	Zielgruppe
Di	16.00-16.50	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Di	17.00-17.50	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Mi	19.00-19.50	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	Körperlich Aktive
Mi	20.00-20.50	Wichernturnhalle, Schillerstr. 8	Körperlich Aktive
Do	10.30-11.20	Dojo/Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 145	60 +
Fr	18.00-18.50	Silchertturnhalle, Tainer Str. 32	Körperlich Aktive

<b>Ballsport</b>			
Grundlagen-Fitness für die Ballsportarten, danach freie Ballsportstunde			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Do	10.15-12.00	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Alle



**Angebote in unserem Fitness-Studio Balance**  
**Bühlstraße 145, 70736 Fellbach ☎ 0711/578 25 18**

In unserem modern eingerichteten Fitness-Studio *Balance* werden Sie kompetent beraten und betreut.

Über eine Mitgliedschaft oder über 10er-Karte trainieren Sie individuell nach Ihren Wünschen und Ihrem Können an unseren Kraft- und Cardiogeräten oder besuchen unsere Kurse. Derzeit im Kursangebot u.a.: Rückenfitness, Entspannungskurse, verschiedene Fitnesskurse.

Das Gesamtangebot unseres Fitnessstudios finden Sie im Internet unter [www.svfellbach.de](http://www.svfellbach.de) oder in unserer *Balance*-Broschüre, die wir Ihnen auf Wunsch gerne zuschicken.

**Angebote aus dem Rehabilitationssport**  
**Auskünfte und Anmeldung SVF-Geschäftsstelle, Schillerstr.8 70734 Fellbach ☎ 0711/58 69 05**

<b>Diabetikersport</b>			
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	Zielgruppe
Mo	18.30-19.30	Wichernturnhalle, Schillerstr.8	Diabetiker, die alleine Motivationsprobleme haben !

<b>Koronarsport</b>			
Ausdauertraining, Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele. Voraussetzung: koronare Herzkrankheit			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mi	14.00-15.00	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	Herz-Kreislaufkrankte
Mi	15.15-16.15	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	
Fr	20.15-21.15	Gäuäckersporthalle I, Bühlstr. 141	

