

Team 66 – Seniorensport beim SV Fellbach

Stand Sept. 2011



Sportverein Fellbach 1890

Schillerstraße 8
70734 Fellbach

Fon 0711/58 69 05 / info@svfellbach.de



Bühlstraße 145
70736 Fellbach

Fon 0711/578 25 18 Loop@svfellbach.de

Abteilungsangebote

Einfach mitmachen und reinschnuppern!

Faustball

Aufwärmen und Gymnastik, Balltraining und Spiele

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

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+

Leichtathletik Senioren Freizeitgruppe

Aufwärmen, Gymnastik, Ballspiele

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Do	20.30-22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Männer 55+

Sportabzeichen

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

Tag	Zeit	Ort	Wann
Mo	18.00-19.30	Max-Graser-Stadion, Esslinger Straße 120	April - Oktober
Mo	19.00-20.00	FSG Turnhalle, Pestalozzistr.50	Oktober - April

Turnen – Freizeitsport für Männer

Aufwärmen und Gymnastik, Übungsformen aus dem Turnen, versch. 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+

Walking/Nordic-Walking

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	

Volleyball

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

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	Zielgruppe
Di	15.50-16.40	Sportzentrum LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Di	16.50-17.40	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	10.25-11.15	Sportzentrum Loop, Bühlstr. 145	60 +
Fr	18.00-18.50	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Körperlich Aktive

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	Zielgruppe
Mo	10.15-11.30	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Mo	17.15-18.30	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Mo	18.45-20.00	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Di	18.00-19.15	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Do	17.15-18.30	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Do	18.45-20.00	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Fr	10.15-11.30	LOOP, Bühlstr. 145	60 +

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 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

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	Zielgruppe
Mo	18.30-19.30	Wichernturnhalle, Schillerstr.8	Schwach Belastbare
Mi	14.00-15.00	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	Normal Belastbare
Mi	15.15-16.15	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	
Fr	19.00-20.00	LOOP, Bühlstr. 145	

Koronarsport

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

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mi	14.00-15.00	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	Herz-Kreislauf- erkrankte
Mi	15.15-16.15	Gäuäckersporthalle II, Bühlstr. 143	
Fr	19.00-20.00	LOOP, Bühlstr. 145	

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/Gäuäcker I, Bühlstr. 141	Betroffene
Do	09.45-10.45	Dojo/Gäuäcker I, Bühlstr. 141	Schwach Belastbare
Fr	08.30-09.30	Dojo/Gäuäcker I, Bühlstr. 141	Betroffene
Fr	09.45-10.45	Dojo/Gäuäcker I, Bühlstr. 141	Betroffene
Fr	11.00-12.00	Dojo/Gäuäcker 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/Gäuäcker I, Bühlstr. 141	Frauen nach einer Brustkrebserkrankung
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	Schlaganfall- und MS- Patienten

Versehrtensport

Wassergymnastik und Schwimmen.

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