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

In den Kursen sollen die Voraussetzungen für einen schmerzfreien, leistungsfähigen und gesunden Körper sowie für Stressreduzierung durch die Kenntnis von Atem- und Entspannungstechniken geschaffen werden.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	09.00-10.15	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Mo	10.30-11.45	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Di	10.00-11.00	LOOP, Bühlstr. 145	75+, körperlich eingeschränkte TN
Di	17.50-19.05	LOOP, Bühlstr. 145	Körperlich Aktive
Fr	10.15-11.30	LOOP, Bühlstr. 145	70+, körperlich eingeschränkte TN

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 **http://www.balance-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
Mi	10.10 – 11.00	Wichernturnhalle, Schillerstr.8	Diabetiker, die alleine Motivationsprobleme haben
Mi	14.00 – 15.00	Gäuäckersporthalle 2, Bühlstr.143	Normal Belastbare
Mi	15.15 – 16.15		

Gelenksport und Allgemeiner Rehasport

Auf ärztliche Verordnung können Sie an einer unserer **Knie-/Hüft-, bzw. Rückengruppen** oder am **„Allgemeinen Rehasport“** teilnehmen.
Bitte informieren Sie sich in unserer Geschäftsstelle (T.: 0711 58 69 05) oder im Sportzentrum LOOP (T.: 0711 578 25 18) nach den aktuellen Terminen.

Im Internet finden Sie das Programm unter
http://www.svfellbach.de/sportangebote/rehasport/rueckenkniehuefte.html

Koronarsport

Ausdauertraining, Mobilisation, Dehnung, Muskelaufbau, kleine Spiele.
Voraussetzung: koronare Herzkrankheit. Ein Arzt ist in jeder Stunde anwesend.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mi	14.00-15.00	Gäuäckerhalle II Bühlstraße 143	Herz-Kreislauf-Erkrankte
Mi	15.15-16.15		

Lungensport

"Lungensport" ist eine Kooperation 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	Zielgruppe
Do(Kurs 1)	8.30 –9.30	Alle Dojo / Gäuäckerhalle I Bühlstraße 141	Betroffene
Do(Kurs 2)	9.45 – 10.45		Schwach Belastbare
Do(Kurs 3)	11.00– 12.00		
Fr (Kurs 4)	8.30 – 9.30		Betroffene
Fr (Kurs 5)	9.45 – 10.45		Betroffene
Fr (Kurs 6)	11.00– 12.00		Betroffene
Fr (Kurs 7)	18.15– 19.15	Maicklerschule UG, Maicklerstr.32	Betroffene

Osteoporose - Gymnastik

In Zusammenarbeit mit der Rheuma-Liga Baden-Württemberg. Durch gezieltes und regel-mäßiges Training wird die Krankheit aufgehalten und gelindert. Kursinhalte sind v.a. Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Übungen zur Sturzprophylaxe.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Fr	14.50-15.40	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	**Betroffene**

Sport in der Krebsnachsorge

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

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Di	9.30-10.30	Gäuäckerhalle I / Judo- Raum Bühlstraße 141	Frauen
Di	17.45-18.45	Wichernturnhalle, Schillerstraße 8	

Sport für Schlaganfall – Patient/innen

Durch gezielte gymnastische und koordinative Übungen werden eingeschränkte Fähigkeiten der Bewegungssteuerung verbessert und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt. Auch für MS-Patient/innen geeignet.

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	18.30-19.30	Wichernturnhalle, Schillerstraße 8	Schlaganfall- und MS-Patienten

Team 66 – Seniorensport beim SV Fellbach

Stand März 2016

Sportverein Fellbach 1890 e.V.
Schillerstr.8
70734 Fellbach
Fon 0711/58 69 05, info@svfellbach.de

LOOP
Sportzentrum SV Fellbach
Bühlstr.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	Gäuäckerhalle II,Bühlstraße 143	Alle
Mo	17.30 – 20.00 Mai-Sept.	Rasenplatz Gäuäckersporthalle Bühlstr.141	

Frauengymnastik

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

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mo	10.30-11.30	Dojo / Gäuäckerhalle I, Bühlstr.141	Frauen
Mo	18.45-19-45	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	
Mo	20.00-21.00	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	
Di	19.00-20.00	Wichernturnhalle, Schillerstraße 8	
Mi	9.30-10.30	Dojo / Gäuäckerhalle I, Bühlstr.141	
Mi	17.30-19.00	Wichernturnhalle, Schillerstraße 8	
Do	20.15-21.30	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	
Fr	19.30-21.30	Maicklerschule, Maicklerstr.32	

Handball Alterssportler

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

Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mi	18.30 – 20.00	Maicklerschule, Maicklerstr.32	Männer 60+

Leichtathletik Senioren Freizeitgruppe

Aufwärmen und Gymnastik, verschiedene Ballspiele.

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