



Koronarsport				
Ausdauertraining, Ausgleichsgymnastik, Entspannungsübungen, kleine Spiele. Voraussetzung: koronare Herzkrankheit. Ein Arzt ist in jeder Stunde anwesend.				
Tag	Zeit	Ort	Start	Kosten
Mi	14.00-15.00	Gäuäckerhalle II Bühlstraße 143	Fort- laufendes Angebot!	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung für Mitglieder: 10 €/Mon.
Mi	15.15-16.15			

Lungensport				
„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. (Kurs 2+3 = Sauerstoffgruppen)				
Tag	Zeit	Ort	Start	Kosten
Do(Kurs 1)	8.30 –9.30	Gäuäckerhalle 1, Judoraum Bühlstr.141	Fort- laufendes Angebot!	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung für Mitglieder: 10 € /monatl.
Do(Kurs 2)	9.45 – 10.45			
Do(Kurs 3)	11.00– 12.00			
Fr (Kurs 4)	8.30 – 9.30			
Fr (Kurs 5)	9.45 – 10.45			
Fr (Kurs 6)	11.00– 12.00	Maicklerschule UG Maicklerstr.32		
Fr (Kurs 7)	18.15– 19.15			

Functional Training Durch Übungen, die gleichzeitig mehrere Muskelgruppen beanspruchen, ist Functional Training ein intensives und effektives Konditionstraining, das die allgemeine Fitness und die Rumpfstabilität verbessert sowie die Gesunderhaltung des Bewegungsapparates unterstützt. Functional Training ist durch seine Variationsmöglichkeiten für jedes Fitnesslevel geeignet und führt zu einer deutlich erhöhten Leistungsfähigkeit.				
Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Kosten
Fr	17.15-18.00	Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	11.01.19 12.04.19 13.09.19	SVF-Mitglieder: 45 € Gäste: 85 € Krankenkassen- erstattung !

Allgemeiner Rehasport				
Allgemeines Rehasportprogramm zur Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit nach/bei gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen.				
Tag	Zeit	Ort	Kosten	
Mi	10.10-11.00	Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	♦ Auf ärztliche Verordn. ♦ Ohne Verordnung: 10 €/ 20 € im Monat	
Fr Senioren	11.00–11.45	Haus am Kappelberg Stettener Str.23-25	♦ Auf ärztliche Verordn. ♦Ohne Verordnung: 45€/85 € (12 Termine) KK-Erstattung !	

Gesundheits- und Rehabilitationssport beim SV Fellbach		2019
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				
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 Wassers optimal genutzt. Das Fitness-Training im Wasser regt die Stoffwechselprozesse an und kräftigt gelenkschonend die Muskulatur.				
Tag	Zeit	Ort	Kursstarts	Kosten 12 Termine
Mi Kurs 1	19.50-20.35	F3. Kombibad Esslinger Straße	09.01.19 10.04.19 18.09.19	Mitglieder: 60 € Gäste: 110 € Krankenkassenerstattung !
Mi- Kurs 2	20.35-21.20			

Rehasport Gelenke				
Sie haben 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.				
Knie- u. Hüfte	voll	Do., 9.30-10.20	Bitte Stichwort „voll“ beachten !	Alle Kurse im Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145 ♦ Auf ärztliche Verordnung. ----- ♦Ohne Verordnung: 10 €/ 20 € im Monat (nicht möglich Di 20.15 und Di 8.15 Uhr)
Knie- u. Hüfte		Mo., 11.00-11.50		
Rücken	voll	Mo., 9.00-9.50		
Rücken		Mo., 10.00-10.50		
Rücken		Mo., 18.00-18.50		
Rücken		Mo., 19.00-19.50		
Rücken- Pilates		Di., 8.15 – 9.05		
Rücken	voll	Di., 09.00-9.50		
Rücken	voll	Di., 10.00-10.50		
Rücken		Di., 20.15-21.15		
Rücken	voll	Mi., 9.10-10.00		
Rücken		Mi., 18.05-18.55		
Rücken		Do., 8.30-9.20		
Rücken	voll	Do., 10.30-11.20		
Rücken		Fr., 9.10 – 10.00		

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
Di Kurs 1	10.40-11.30	Gäuäckerhalle 1, Judoraum Bühlstr.141	Einstieg jederzeit	Auf ärztliche Verordnung.

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
Mi	14.00-15.00	Gäuäckerhalle II, Bühlstraße 143		Einstieg jederzeit möglich
Mi	15.15-16.15	Gäuäckerhalle II		Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 10 €
Mi	10.10-11.00	Sportzentrum LOOP, Bühlstraße 145		/monatl. für SVF-Mitglieder, 20 € für Nichtmitglieder

Sport für Schlaganfall-Patient/innen

Dieses Angebot richtet sich an Patient/innen, die einen Schlaganfall erlitten haben. Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm werden verschlechterte Fähigkeiten der Bewegungskontrolle 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	18.30-19.30	Wicherturnhalle Schillerstraße 8	Einstieg jederzeit möglich	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 10 € /monatl. für SVF-Mitglieder

Sport nach Krebs

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

Tag	Zeit	Ort	Kursstart	Teilnahme
Di Frauen	9.30-10.30	Gäuäckerhalle I / Judo-Raum, Bühlstraße 141	Einstieg jederzeit möglich	Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 8 €
Di Frauen	17.45-18.45	Wicherturnhalle Schillerstraße 8		/monatl. für SVF-Mitglieder 16 € für Nichtmitglieder

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	15.50-16.40	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	12.02.19	Mitglieder: 45 € Gäste: 85 € Krankenkassenerstattung !
Di WSG 2	16.50-17.40		28.05.19 15.10.19	
Mi WSG 3	19.00-19.50	Wicherschulturnhalle Schillerstraße 8	09.01.19	
Mi WSG 4	20.00-20.50		10.04.19 18.09.19	
Do WSG 5	10.30-11.20	SVF-Sportzentrum Loop, Bühlstraße 145	21.02.19 23.05.19 05.09.19 05.12.19	
Fr WSG 6	18.00-18.50	Silcherschule-Turnhalle Tainerstraße 32	11.01.19 12.04.19 20.09.19	

Yoga (+Pilates)

Klassische Körperübungen, Entspannung und Atemtechnik verbinden Körper, Seele und Geist zu einer stabilen Einheit. Auf körperlicher Ebene werden der Muskelaufbau gefördert, die Flexibilität erhöht und Stresssymptome gelindert.

Tag	Zeit	Ort	Kursstarts	Kosten für 12 Termine
Mo sanft	9.00-10.15	alle Sportzentrum LOOP Bühlstr.145 70736 Fellbach	07.01.19 08.04.19 16.09.19	Kurs 1-7 Mitglieder: 65 € Gäste: 115 €
Mo Yoga 1	10.30-11.45			
Mo Yoga 2	17.15-18.30			
Mo Yoga 3	18.45-20.00		08.01.19 09.04.19 17.09.19	Kurs 6 + Pilates Mitglieder: 52 € Gäste: 92 €
Di Yoga 4	17.50-19.05			
Di Yoga 6	10.30-11.30 (Senioren)			
Do Pilates	18.30-19.30 (Einsteiger)			
Fr Yoga 7	10.15-11.30 (Senioren)	10.01.19 11.04.19 12.09.19 11.01.19 12.04.19 13.09.19		

Folgende Kurse können mit 12er-Karte oder Balance+ – Mitgliedschaft besucht werden

Yoga	Di 19.15 (gegen.Stress) / Di 20.15 (Männer) / Do 9.00 + 19.30
Pilates	Di 8.15 / Mi 17.00
Intensive Yoga	Mo 20.15