



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

| <b>Lungensport</b><br>„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 3 = Sauerstoffgruppe) |              |   |                                |   |
|---|--------------|---|--------------------------------|---|
| Tag   | Zeit         | Ort   | Start                          | Kosten  |
| Do(Kurs 1)  | 8.30 –9.30   | Gäuäckerhalle 1,<br>Judoraum<br>Bühlstr.141 | Fort-<br>laufendes<br>Angebot! | Auf ärztliche<br>Verordnung.<br>Ohne Verordnung für<br>Mitglieder: 10 €<br>/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 | Wichernschule,<br>Schillerstr.8             |                                |   |
| Fr (Kurs 7)   | 18.15– 19.15 |   |                                |   |

| <b>Functional Training</b> 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.<br>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,<br>Bühlstraße 145 | 10.01.20<br>03.04.20<br>18.09.20 | SVF-Mitglieder: 45 €<br>Gäste: 85 €    |
| Di   | 18.00-18.45 | Gäuäckerhalle 2<br>Bühlstraße 143    | 07.01.20<br>21.04.20<br>15.09.20 | <b>Krankenkassen-<br/>erstattung !</b> |
| <b>Bei gutem Wetter im Freien, bei schlechtem Wetter in der Halle</b>  |             |                                      |                                  |  |

| <b>Allgemeiner Rehasport</b><br>Allgemeines Rehasportprogramm zur Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit nach/bei gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen. |                            |   |  |  |
|--|----------------------------|---|--|--|
| Tag  | Zeit                       | Ort                                       | Kosten   |  |
| Di   | 11.00-11.50                | Sportzentrum Loop,<br>Bühlstraße 145      | ♦ Auf ärztliche Verordn.<br>♦ Ohne Verordnung:<br>10 €/ 20 € im Monat                            |  |
| Mi   | <b>voll</b><br>10.10-11.00 |   |  |  |
| Fr   | 9.15–10.00                 | Haus am Kappelberg<br>Stettener Str.23-25 | ♦ Auf ärztliche Verordn.<br>♦Ohne Verordnung:<br>45€/85 € (12 Termine)<br><b>KK-Erstattung !</b> |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Gesundheits- und Rehabilitationssport beim SV Fellbach</b>  |   |
| <b>2020</b>  |   |
| 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. |   |
| <b>Information und Anmeldung</b>   |   |
| <br><b>Sportverein Fellbach 1890</b><br>Schillerstraße 8<br>70734 Fellbach<br>Fon 0711/58 69 05 /<br>info@svfellbach.de   | <br><b>LOOP</b><br>Sportzentrum SV Fellbach<br>Bühlstraße 145<br>70736 Fellbach<br>Fon 0711/578 25 18 Loop@svfellbach.de |

| <b>Aquatic Fitness</b><br>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<br>Kurs 1   | 19.50-20.35 | F3. Kombibad<br>Esslinger<br>Straße | 08.01.20<br>22.04.20 | Mitglieder: 60 €<br>Gäste: 110 €<br><b>Krankenkassenerstattung !</b> |
| Mi-<br>Kurs 2  | 20.35-21.20 |                                     | 16.09.20             |  |

|   |                    |  |  |  |
|---|--------------------|--|--|--|
| <b>Rehasport Gelenke</b><br>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. |                    |  |  |  |
| <b>Knie- u. Hüfte voll</b>  | Do., 9.30 - 10.20  | <b>Bitte<br/>Stichwort<br/>„voll“<br/>beachten !</b> | Alle Kurse im<br>Sportzentrum Loop,<br>Bühlstraße 145<br><br>♦ Auf ärztliche<br>Verordnung.<br>-----<br>♦Ohne Verordnung:<br>10 €/ 20 € im Monat<br><br>(nicht möglich Di 8.15<br>Uhr) |  |
| <b>Knie- u. Hüfte</b>   | Mo., 11.00 - 11.50 |  |  |  |
| <b>Rücken voll</b>  | Mo., 9.00 - 9.50   |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Mo., 10.00 - 10.50 |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Mo., 18.00 - 18.50 |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Mo., 19.00 - 19.50 |  |  |  |
| <b>Rücken- Pilates</b>  | Di., 8.15 – 9.05   |  |  |  |
| <b>Rücken voll</b>  | Di., 9.00 - 9.50   |  |  |  |
| <b>Rücken voll</b>  | Di., 10.00 - 10.50 |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Mi., 9.10 - 10.00  |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Mi., 17.00 – 17.50 |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Mi., 18.00 - 18.50 |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | Do., 10.30 - 11.20 |  |  |  |
| <b>Rücken</b>   | 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<br>Kurs 1 | 10.40-11.30 | Gäuäckerhalle 1, Judoraum<br>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 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<br>Kurs 1 | 18.30-19.30 | Wicherturnhalle<br>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<br>Frauen | 9.30-10.30  | Gäuäckerhalle I / Judo-Raum, Bühlstraße 141 | Einstieg jederzeit möglich | Auf ärztliche Verordnung. Ohne Verordnung: 8 €          |
| Di<br>Frauen | 17.45-18.45 | Wicherturnhalle<br>Schillerstraße 8         |                            | /monatl. für SVF-Mitglieder<br>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<br>WSG 1 | 15.50-16.40 | SVF-Sportzentrum Loop,<br>Bühlstraße 145   | 28.01.20                         | Mitglieder: 45 €<br>Gäste: 85 €<br><br><b>Krankenkassenerstattung !</b> |
| Di<br>WSG 2 | 16.50-17.40 |  | 05.05.20<br>22.09.20             |   |
| Mi<br>WSG 3 | 19.00-19.50 | Wicherschulturnhalle<br>Schillerstraße 8   | 08.01.20                         |   |
| Mi<br>WSG 4 | 20.00-20.50 |  | 22.04.20<br>16.09.20             |   |
| Do<br>WSG 5 | 10.30-11.20 | SVF-Sportzentrum Loop,<br>Bühlstraße 145   | 05.03.20<br>18.06.20<br>10.09.20 |   |
| Fr<br>WSG 6 | 18.00-18.50 | Silcherschule-Turnhalle<br>Tainerstraße 32 | 10.01.20<br>03.04.20<br>18.09.20 |   |

### 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<br>sanft   | 9.00-10.15                  | alle<br>Sportzentrum LOOP<br>Bühlstr.145<br>70736 Fellbach | 13.01.20<br>20.04.20<br>14.09.20 | <b>Kurs 1-4</b><br>Mitglieder: 65 €<br>Gäste: 115 €          |
| Mo<br>Yoga 1  | 10.30-11.45                 |  |                                  |  |
| Mo<br>Yoga 2  | 17.15-18.30                 |  |                                  |  |
| Mo<br>Yoga 3  | 18.45-20.00                 |  |                                  |  |
| Di<br>Yoga 4  | 17.50-19.05                 |  | 07.01.20<br>21.04.20<br>15.09.20 | <b>Kurs 6/7 + Pilates</b><br>Mitglieder: 52 €<br>Gäste: 92 € |
| Di<br>Yoga 6  | 10.30-11.30<br>(Senioren)   |  |                                  |  |
| Do<br>Pilates | 18.20-19.20<br>(Einsteiger) |  | 09.01.20<br>01.04.20<br>17.09.20 |  |
| Fr<br>Yoga 7  | 10.30-11.30<br>(Senioren)   |  | 10.01.20<br>24.04.20<br>25.09.20 |  |

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

|                |   |
|----------------|---|
| Yoga           | Di 19.15 (gegen.Stress) / Di 20.15 (Männer) / Do 9.00 |
| Vinyasa        | Mi 18.10 (Anfänger) / Do 19.30 (Fortgeschrittene)     |
| Pilates        | Di 8.15 / So 9.30                                     |
| Intensive Yoga | Mo 20.15 (Fortgeschrittene) Mi 20.20-21.35 (Anfänger) |