

<b>Sportabzeichen</b>			
Individuelles Leichtathletiktraining, Gymnastik mit Musik, Ablegen der Leistungen des Deutschen Sportabzeichens			
Tag	Zeit	Ort	Wann
Mo	18.00-20.00	Max-Graser-Stadion, Esslinger Straße 120	April - Oktober
Mo	18.45-20.00	FSG Turnhalle, Pestalozzistr.50	Oktober - April

<b>Turnen – Freizeitsport für Männer</b>			
Aufwärmen und Gymnastik, Übungsformen aus dem Turnen, versch. Spielformen			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Fr	19.15-21.45	Silcherturnhalle Tainer Str. 32	60+

<b>Walking/Nordic-Walking</b>			
Aufwärmen, Aktivieren, Techniktraining für Anfänger, Ausdauer, Fitness, Gemeinschaft, Leistungssteigerung. Freitag: Hallentraining mit Gymnastik, Kräftigung.			
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 Aufwärmübungen, Gymnastik, Einspielen mit Ball, Übungsspiele</b>			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Di	20.00-22.00	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	Körperlich Aktive
Mi	20.00-21.30	Friedr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr. 50	60+

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

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Di	15.50-16.40	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	65 +
Fr	18.00-18.50	Silcherturnhalle, Tainer Str. 32	Körperlich Aktive

<b>Yoga</b>			
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
Fr	10.15-11.30	LOOP, Bühlstr. 145	70+, körperlich eingeschränkte TN

<b>Sport vor Ort im Haus am Kappelberg</b>			
Ziel des Kurses ist der Erhalt und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit (Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsvermögen – mit viel Spaß ! Auf ärztliche Rehaverordnung oder als Kurs (wir von der Krankenkasse übernommen).			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Fr	11.00-11.45	Haus am Kappelberg Stettener Str.23-25	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 <http://www.balance-svellbach.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
Mi	10.10 – 11.00	Wichernturnhalle, Schillerstr.8	Diabetiker, die alleine Motivationsprobleme haben
Mi	14.00 – 15.00	Gäuäckersporthalle 2,	Normal Belastbare
Mi	15.15 – 16.15	Bühlstr.143	

**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.svellbach.de/sportangebote/rehasport/rueckenkniehuefte.html>



<b>Koronarsport</b>			
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	Herz-Kreislauf- Erkrankte
Mi	15.15-16.15	Bühlstraße 143	

<b>Lungensport</b>			
"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 Emphysem-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
Do(Kurs 3)	11.00– 12.00		Belastbare
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



<b>Osteoporose - Gymnastik</b>			
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
Di	10.40-11.30	Gäuäckerhalle I / Judo- Raum Bühlstraße 141	<b>Betroffene</b>

<b>Sport in der Krebsnachsorge</b>			
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	

<b>Sport für Schlaganfall – Patient/innen</b>			
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

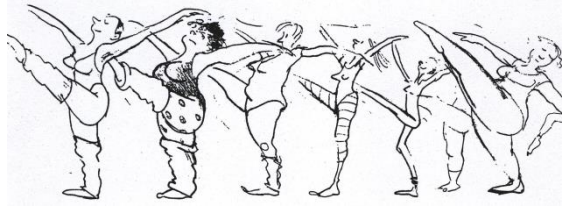
## Team 66 – Seniorensport beim SV Fellbach

Stand Januar 2018

 <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>Sportverein Fellbach 1890 e.V.</b> Schillerstr.8 70734 Fellbach Fon 0711/58 69 05, info@svfellbach.de</p>	 <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>LOOP</b> Sportzentrum SV Fellbach Bühlstr.145 70736 Fellbach Fon 0711/578 25 18, Loop@svfellbach.de</p>
--	--

**Abteilungsangebote**  
**Einfach mitmachen und reinschnuppern**

<b>Turnen – Team Frauen</b>			
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	18.30-19.30	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	
Mo	19.45-20.45	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	
Di	19.00-20.00	Wichernturnhalle, Schillerstraße 8	
Mi	9.30-10.30	Dojo / Gäuäckerhalle I, Bühlstr.141	
Do	20.15-21.30	Silcherschul-Turnhalle, Tainerstraße 32	
Fr	19.30-21.00	Maicklerturnhalle, Maicklerstr.32	



<b>Handball Alterssportler</b>			
Aufwärmen und Gymnastik, verschiedene Ballspiele, Gemeinschaft, fit bleiben.			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Mi	18.30 – 20.00	Maicklerschule, Maicklerstr.32	Männer 60+

<b>Leichtathletik Senioren Freizeitgruppe</b>			
Aufwärmen und Gymnastik, verschiedene Ballspiele.			
Tag	Zeit	Ort	Zielgruppe
Do	20.15 – 22.00	Fr.-Schiller-Turnhalle, Pestalozzistr.50	Männer 55+