



**VITADROM**

Sportvereinigung  
Feuerbach 1883 e. V.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG	Badmintonhalle	Kursraum OG
				08:00 - 08:55 Yoga	08:00 - 08:50 Rücken-Reha	08:00 - 08:50 Rücken-Reha				AOK Yoga: 9:00 - 10:15
09:00 - 09:50 Rücken-Reha		08:00 - 08:50 Rücken-Reha		09:00 - 09:55 Yoga sanft	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	09:00 - 09:50 Hüft+Kniegym.	09:00 - 09:55 Fit bis 100		10:30 - 12:00 Yoga
10:00 - 10:55 Aerobic	10:00 - 10:55 Cycling	09:00 - 09:55 Rücken-Fit	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Sling-Fit	10:00 - 10:55 Cycling	10:00 - 10:55 Step (F)	10:00 - 10:50 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Rücken-Fit	10:00 - 10:50 Rücken-Reha	
11:00 - 11:30 Bauch/Beine/Po	11:00 - 11:50 Rücken-Reha	10:00 - 10:55 Zumba®	10:00 - 10:50 Rücken-Reha	10:00 - 10:50 Lungen-Sport	11:00 - 11:55 Rücken-Fit mit Flexi	11:00 - 11:55 Pilates (F)	11:00 - 11:50 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Pilates (A)		AOK Yoga: 12:30 - 13:45
11:35 - 12:30 Rücken-Fit		11:00 - 11:50 Sport bei Krebs	11:00 - 11:50 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:50 Parkinson-Sport		12:00 - 12:50 Hüft+Kniegym.	12:00 - 12:50 Rücken-Reha	12:00 - 12:45 Mobility & Stretch		
13:00 - 13:50 Schlaganfall		13:00 - 13:50 Parkinson-Sport	12:00 - 12:50 Rücken-Reha	12:00 - 12:50 Multiple Sklerose		AOK Entspannt von Kopf bis Fuß: 09:30 - 11:00				<b>Sonntag</b> Kursraum OG
14:00 - 14:50 Schlaganfall		14:00 - 14:50 Lungen-Sport		14:00 - 14:50 Lungen-Sport			AOK Yoga: 15:30 - 16:45 und 16:45 - 17:55 im TSZ	14:00 - 14:50 Hüft+Kniegym.	15:00 - 15:55 KISS Fun Girls	
16:00 - 16:55 Yoga & Achtsamkeit		15:00 - 15:50 Rücken-Reha	15:00 - 15:50 Rücken-Reha sanft		15:00 - 16:00 Herzgruppe 1 & 2	15:00 - 15:50 Gefäßsport		15:00 - 15:50 Osteoporose	16:00 - 16:55 KISS Fun Girls	10:00 - 10:55 Step (ungerade KW)
17:00 - 17:50 Sport nach Krebs	17:00 - 17:50 Rücken-Reha	16:00 - 16:55 Rheumaliga	16:00 - 16:50 Diabetes-Sport	16:00 - 16:50 Sport nach Krebs	16:00 - 17:00 Herzgruppe 3 & 4			16:00 - 16:55 Rheumaliga	17:00 - 17:55 KISS Fun Boys	11:00 - 11:55 Body Workout (ungerade)
18:00 - 19:25 Funktionelles Training	18:00 - 18:50 Rücken-Reha	17:00 - 17:50 Hüft+Kniegym.	17:00 - 17:50 Rücken-Reha	17:00 - 17:50 Sport nach Krebs	17:00 - 17:50 Rücken-Reha			TK "Rücken-Basic" 16:30 - 17:30	AOK Fit-Mix: 17:00 - 18:00	10:00 - 10:55 Rücken-Fit (gerade KW)
	19:30 - 20:15 GRIT   CARDIO	18:00 - 19:30 Pilates	18:00 - 18:50 Rücken-Reha	18:00 - 18:55 Rücken-Fit	Beckenboden- gymnastik: 16:30 - 17:30	18:00 - 18:55 Sling-Fit (F)		18:00 - 18:30 Bauch intensiv	AOK Rücken-Fit: 18:00 - 19:00	11:00 - 11:30 Bauch intensiv
19:30 - 20:25 Zumba®	AOK Rücken-Fit: 16:00 - 17:00 AOK Fit-Mix: 17:00 - 18:00	19:35 - 20:30 Rücken-Fit mit Langhantel	19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:55 Funktionelles Training		19:00 - 19:55 Yoga		18:35 - 19:30 Rücken-Fit	AOK Fit-Mix: 19:00 - 20:00	
20:30 - 21:00 Bauch/Beine/Po				20:00 - 20:45 GRIT   STRENGTH		20:00 - 20:55 Zumba®				
			<b>Outlethics</b> 16:30 - 17:30 Nordic Walking							

KISS Fun Girls/Boys: Anmeldung über Kindersportschule  
Kursraum im OG / Badmintonhalle im  
TSZ =Tanzsportzentrum Feuerbach (neben dem Vitadrom)

Min. 5 TN  
A = Anfänger  
F = Fortgeschrittene

Dieser Kurs findet draußen statt  
Rückfragen an [m.weckerle@sportvg-feuerbach.de](mailto:m.weckerle@sportvg-feuerbach.de)

Fitness-Kurse

Reha-Kurse

Prävention nach \$20