



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Kursraum OG	Badminton-Halle	Kursraum OG	Badminton-Halle	Kursraum OG	Badminton-Halle	Kursraum OG	Badminton-Halle	Kursraum OG	Badminton-Halle	Kursraum OG
		08:00 - 08:55 Taiji / QiGong		08:00 - 08:55 Yoga						
09:00 - 09:50 Rücken-Reha		09:00 - 09:50 Rücken-Fit	09:00 - 09:50 Rücken-Reha	09:00 - 09:55 Yoga sanft		09:00 - 09:50 Rücken-Reha	09:00 - 09:50 Hüft+Kniegym.	09:00 - 09:55 Fit bis 100		
10:00 - 10:55 Aerobic	10:00 - 10:55 Cycling	10:00 - 10:55 Zumba	10:00 - 10:50 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	10:00 - 11:30 Yoga
11:00 - 11:30 Bauch/Beine/Po	11:00 - 11:50 Rücken-Reha	11:00 - 11:50 Sport bei Krebs	11:00 - 11:50 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:50 Parkinson-Sport	11:00 - 11:30 Flexi Fitness	11:00 - 11:55 Pilates (F)	11:00 - 11:50 Hüft+Kniegym.	11:00 - 11:55 Pilates (A)		
11:35 - 12:30 Rücken-Fit			12:00 - 12:50 Rücken-Reha	12:00 - 12:50 Multiple Sklerose	11:35 - 12:00 Rücken intensiv		12:00 - 12:50 Rücken-Reha	12:00 - 12:30 Mobility & Stretch		
		13:00 - 13:50 Parkinson-Sport								Sonntag Kursraum OG
14:00 - 15:50 Schlaganfall			14:00 - 14:50 Rücken-Reha					14:00 - 14:50 Hüft+Kniegym.		10:00 - 10:55 Step ODER Faszien-Fit-Mix
15:00 - 15:55 Yoga			15:00 - 15:50 Rücken-Reha		15:00 + 14:40 Herzgruppe 1 & 2	15:00 - 15:50 Schlaganfall		15:00 - 15:50 Osteoporose		11:00 - 11:55 Body Workout ODER Langhanteltraining
				16:00 - 16:50 Sport nach Krebs	16:10 + 15:50 Herzgruppe 3 & 4	16:00 - 16:50 Gefäß-Sport	16:00 - 16:50 Rücken-Reha			
17:00 - 17:50 Sport nach Krebs	17:00 - 17:50 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		17:00 - 17:50 Rücken-Reha		18:00 - 18:45 AOK Rücken Fit** (outdoor)	
18:00 - 18:30 Rücken intensiv	18:00 - 18:50 Rücken-Reha	18:00 - 19:30 Pilates	18:00 - 18:50 Rücken-Reha	18:00 - 18:55 Rücken-Fit		18:00 - 18:55 Sling-Fit (F)	18:00 - 18:50 Rücken-Reha	18:00 - 18:30 Bauch intensiv		
18:35 - 19:30 Funktionelles Training	19:00 - 19:55 Cycling	19:35 - 20:30 Langhanteltraining	19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:30 Bauch intensiv	19:00 - 19:55 Cycling	19:00 - 19:55 Yoga	ab 16.07.2020: 19:00 - 20:00 Sport im Park	18:35 - 19:30 Rücken-Fit	19:00 - 19:45 AOK Rücken Fit** (outdoor)	
19:35 - 20:30 Zumba			18:30 - 19:30 Sport im Park	19:35 - 20:30 Funktionelles Training		ab 16.07.2020: 20:00 - 20:55 Zumba		19:35 - 20:30 Happy Weekend	20:00 - 20:45 AOK Fit Mix** (outdoor)	17:00 - 18:00 Sport im Park
20:35 - 21:00 Body Workout										

A = Anfänger
F = Fortgeschrittene

Bitte beachten:

- Bitte beachten Sie die gesondert beschriebenen und ausgehängten Hinweise auf Hygiene- und Abstandsmaßnahmen. Diese sind die Umsetzung behördlicher Vorgaben und daher zwingend einzuhalten!
- Die Teilnahme an allen Kursen erfordert wegen der besonderen Pandemie-Situation eine verbindliche Buchung über unser Online-Buchungstool: <https://vitadrom.sportvg-feuerbach.de/home>

Sport im Park:
Anmeldung über
<https://www.stuttgart-bewegt-sich.de/>

** Kurse, die von der gesetzlichen Krankenkasse nach §20 unterstützt werden (Für AOK - Mitglieder kostenlos). Anmeldung über: AOK-Gesundheitszentrum Stuttgart Tel.: 0711/20695452

Fitness-Kurs

Reha-Kurs

Partnerangebote

Gültig ab: 06.07.2020