



TV Stetten
TV Stetten

Gesundheitssport-Programm 2025/2

Besuchen Sie unsere
Homepage:
www.tv-stetten.de



fit & aktiv

„Meine Heimat. Meine Bank.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da:

Online, telefonisch und persönlich.

www.volksbank-stuttgart.de

Volksbank Stuttgart eG 

Inhaltsverzeichnis

	Seite
News	4-6
Aquafitness/Aquajogging	7
Bewegung für Einsteiger/Anfänger	8
Fitness aus Fernost	8
Fitness-Gymnastik	9
Fitness-Power	10
five® Gymnastikstunde	11
Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin	12
Ganzkörper Yoga Flow	12
Geselliger Tanz für Senioren	13
Offene Laufgruppen	14
Pilates	15
Muskelentspannung nach Jacobson	15
„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen	16
Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training	17
Hatha Yoga	18
Zumba	19
Wichtiger Hinweis!	20

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

Belastungsintensität

😊 = leichte Belastung

😊😊 = mittlere Belastung

😊😊😊 = hohe Belastung

News

Wir freuen uns, Ihnen unser Gesundheitssport-Programm für den neuen Block **2/2025** vorstellen zu dürfen. Die Kurse starten ab den **28.04.2025**.

- **Hatha Yoga** geht mit „**Svenja Thanner**“ weiter. (siehe Seite 18)
- **Bewegung für Einsteiger** übernimmt ab Mai „**Erna Muth-Lang**“.
(siehe Seite 8)
- **Neuer Kurs: „Muskelentspannung nach Jacobson“** mit Claudia Parisi
(siehe Seite 15)

Wir wünschen **Frau Thanner** und **Frau Muth-Lang** einen guten Start.

Wir wünschen allen Interessierten viel Spaß beim Durchstöbern unseres Kursheftes.

Unser Gesundheitssport Angebot ist für **Nichtmitglieder** und **Mitglieder** ab 18 Jahren.

Wir wünschen frohe Osterfeiertage und eine wunderbare Frühlingszeit!

Sprechzeiten Gesundheitssport

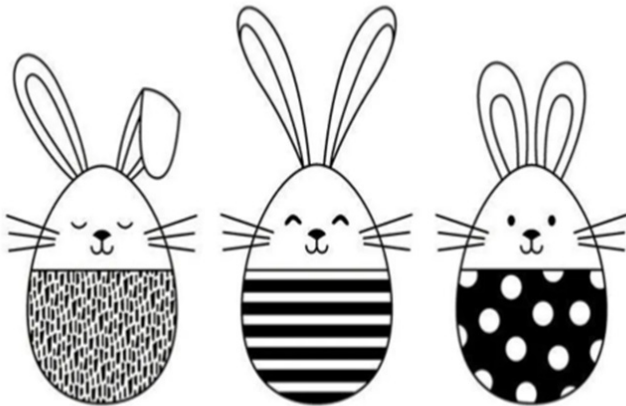
Dienstag, 15:00 – 17:00

Tel : (07151) 205516

gesundheitssport@tv-stetten.de

Folgen sie uns auch auf Instagram und Facebook

FROHE Ostern



Wir suchen:

zur Verstärkung unseres Teams

eine/n Übungsleiter/in

u.a. für unsere Gesundheitssportkurse und bei entsprechender Qualifikation und Interesse ggf. auch andere Bereiche im Verein. Die Kurse finden werktags zu verschiedenen Tageszeiten statt. Einige Kurse sind mit dem Pluspunkt Gesundheit DTB Siegel ausgezeichnet.

Unsere Anforderungen:

Sportfachkraft mit abgeschlossenem Studium oder Sport- und Gymnastiklehrer/in oder Übungsleiter/in im Gesundheitssport, oder Physiotherapeut/in im Gesundheitssport oder vergleichbare Ausbildung, Übungsleiter B (Sport in der Prävention)
Wünschenswert sind Erfahrung als Übungsleiter/in sowie Kenntnisse im sportpraktischen Arbeiten. Die Vergütung erfolgt je nach Umfang auf Minijob Basis oder in Teilzeit.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann wenden Sie sich bitte per e-mail an **gesundheitsport@tv-stetten.de**

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



Gymnastik im Wasser ist ein gelenk- und bänderschonendes Programm zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Die Muskelgruppen der Beine, der Arme und des Rumpfes werden im Wasser aktiviert und gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und Problemzonen günstig beeinflusst.

Kurs-Nr.	A 01/1	A 01/2
Beginn:	Mittwoch, 30.04. 17:30 - 18:15 Uhr	Mittwoch, 30.04. 18:15 - 19:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	
Kursgebühr:	M: 48,00 / NM: 70,00 zuzüglich Hallenbadeintritt	
Ort:	Hallenbad Rommelshausen	
Kursleiter/in:	Eva Gronau	

Bewegung für Einsteiger/Anfänger



Dieser Kurs richtet sich an alle die langsam wieder in Bewegung kommen wollen. Wer mit Spaß an der Bewegung aber ohne Leistungsdruck, Bewegungszwang, Bodyshaming oder Optimierungsdrang sich fit halten möchte ist in diesem Kurs genau richtig. Mit leichten Übungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System langsam wieder in Schwung bringen, mit Mobilisationsübungen wollen wir an der Beweglichkeit arbeiten und mit sanften Übungen wollen wir die Muskulatur stärken und den Fokus hierbei auf Rücken und Wirbelsäule legen um ein stabiles Fundament zu schaffen. Jeder ist willkommen.

Kurs-Nr. **B 01**
Beginn: Freitag, 06.05.
 11:45 - 12:45 Uhr
Dauer: 11 Einheiten
Kursgebühr: M: 49,00 / NM: 71,00
Ort: TV-Halle
Kursleiter/in: Erna Muth-Lang

Qi Gong - Fitness aus Fernost



Einfache Bewegungsformen aus dem „Qi Gong“, Atem- und Entspannungsübungen. Eine harmonische Verbindung von Übungen für Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung, die sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen ausgeführt werden. Für jede Altersgruppe geeignet wirkt Qi Gong prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, aber auch bei schweren chronischen Erkrankungen.

Kurs-Nr. **E 02/1**
Beginn: Montag, 28.04.
 09:30 - 10:30 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: 49,00 / NM: 71,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson



Ein komplettes Fitnessprogramm für alle Frauen und Männer, die ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Ein gezieltes Muskeltraining der großen und kleinen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme), Koordinationsübungen sowie die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer stehen im Mittelpunkt der Sportstunden.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!

Kurs-Nr. F 02/1
Beginn: Dienstag, 29.04.
9:00 - 10:00 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: 53,00 / NM: 77,00
Ort: TV-Halle
Kursleiter/in: Moritz Klenk / Sport-
und Gymnastiklehrer



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND



Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 90 Minuten den ganzen Körper trainieren möchten und zusätzlich viel Spaß haben wollen.

Kurs-Nr.	F 03/1	F 03/2
Beginn:	Mittwoch, 30.04. 19:30 - 20:45 Uhr	Donnerstag, 08.05. 17:15 – 18:15 Uhr
Dauer:	12 Einheiten	9 Einheiten
Kursgebühr:	M: 73,00 / NM: 104,00	M: 45,00 / NM: 65,00
Ort:	Feuerwehrgerätehaus Stetten	
Kursleiter/in:	Joana Schüle Physiotherapeutin	Lissia Lenz / Gesundheits- managerin, Heilpraktikerin



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND



Neben Kraft und Ausdauer ist Mobilität die dritte Säule einer schmerzfreien und gesunden Bewegung. Genau diese steht beim five® Konzept im Vordergrund. Ein solches Mobilitätstraining ist im Grunde für jedermann geeignet (auch für Menschen mit Rückenschmerzen, einem Bandscheibenvorfall und chronischen Schmerzen) – und das auch schon präventiv. Die five® Gymnastikstunde basiert auf der Wissenschaft der Biokinetik des Freiburger Arztes Walter Packi. Die freien Übungen von ihm wurden im Original übernommen und zu einer festen Choreografie zusammengefügt. In dieser Gymnastikstunde sollen Sie mit Körpergefühl trainieren, die Atmung fließen lassen und unter Anleitung unserer Übungsleiterin an Ihre eigenen Grenzen gehen.

Kurs-Nr.	B 05
Beginn:	Dienstag, 29.04. 17:15 - 18:00 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: 46,00 / NM: 67,00
Ort:	TV Halle
Kursleiter/in:	Bertha Espinosa

Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin



Ba Duan Jin ist eine alte chinesische Heilgymnastik, die an kein Alter gebunden ist. Die langsamen und ruhigen Bewegungsabläufe zeigen eine heilgymnastische, atemtherapeutische und psycho-vegetative Wirkung. Es werden dabei Herz und Kreislauf gestärkt, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke trainiert. Durch die Übungen wird das Nervensystem beruhigt, die Atmung intensiviert und das Verdauungs-System angeregt. Alltagsstressfaktoren werden durch den fließenden Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkungsvoll abgebaut.

Kurs-Nr. E 03/1

Beginn: Dienstag, 29.04. 9:00 - 10:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: 49,00 / NM: 71,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin Prävention, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

Ganzkörper Yoga Flow



Für geübte Anfänger die bereits erste Yoga-Erfahrung gesammelt haben und ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und verbinden unsere Bewegungen mit unserem Atem. Wir starten jede Stunde mit Dehn- und Mobilisationsübungen um dann durch Sonnengrüße, Balancehaltungen und die eigentlichen Asanas zu fließen. Mal fließen wir zügig im Atem Rhythmus durch die einzelnen Asanas (Übungen/Haltungen) und mal ganz langsam und kraftvoll. Am Ende jeder Stunde gibt es eine 3 bis 5-minütige Entspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer 2 Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

ZUR ZEIT NICHT
IM PROGRAMM

Geselliger Tanz für Senioren

In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Aus purer Freude am Tanzen trifft sich eine muntere Gruppe – bestehend aus Damen und Herren – um gemeinsam das Tanzbein zu schwingen. Auf dem Programm stehen Folkloretänze aus vielen verschiedenen Ländern, die einzeln oder als Paar getanz werden. Es werden laufend neue Tänze einstudiert, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

(In diesem Kurs erhalten Teilnehmer aus Kernen ab 65 Jahren 15 Euro Ermäßigung.

Die Mittel stellt die Bahnmüller-Stiftung zu Verfügung.)

Kurs-Nr. B 04

Beginn: Mittwoch, 30.04.
 14:30 - 16:00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: 43,00 / NM: 62,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Christina Schächterle / Landesschule DRK

Anmeldungen werden direkt im Kurs entgegengenommen.



Das rückenfreundliche und gelenkschonende Ausdauertraining an der frischen Luft hat besonders positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, den Muskel- und Bandapparat und steigert das psychische Wohlbefinden. Das zügige Gehen mit Stockeinsatz bei Nordic Walking beansprucht den gesamten Bewegungsapparat und trainiert Bein-, Schulter- und Armmuskulatur sowie Bauch und Rücken.

Walking/Nordic Walking

Kurs-Nr.	O 02/1	O 02/2
Beginn:	montags 19:00 - 20:00 Uhr	donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr
Dauer:	fortlaufend, auch in den Schulferien	
Kursgebühr:	kostenlos	
Ort:	Am Sportplatz	An der neuen Kelter
Kursleiter/in:	Rosemarie Hoss / Übungsleiterin	

Pilates ist eine Trainingsmethode für jedes Alter. Körperhaltung, Konzentration, Koordination, Atmung und Ausdauer werden verbessert. Die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden werden trainiert und die Figur gestrafft.

Kurs-Nr. F 05/2
Beginn: Donnerstag, 08.05.
18:15 – 19:15 Uhr
Dauer: 9 Einheiten
Kursgebühr: M: 45,00 / NM: 65,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Lissia Lenz

Muskelentspannung nach Jacobson



Der Mediziner Edmund Jacobson fand Anfang des letzten Jahrhunderts heraus, dass innere Spannungszustände wie Angst und Stress zu einer Anspannung der willkürlichen Muskulatur des Bewegungsapparats sowie der unwillkürlichen Muskulatur der inneren Organe führen.

Mit dem Muskelentspannungstraining lernen Sie sich über die Lockerung der Muskulatur in einen angenehmen Entspannungszustand zu bringen. Progressive Muskelentspannung beruht auf dem psychophysiologischen Einheitsprinzip:

„Wenn sich der Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche“

Bitte mitbringen: Kissen, Decke

Kurs-Nr. E 01
Beginn: Montag, 24.04.
11:00 – 12:00 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: 50,00 / NM: 70,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Claudia Parisi/ Übungsleiterin Prävention, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson



In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Solange wie möglich selbstständig und in den eigenen vier Wänden bleiben zu dürfen, ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Mit traditioneller, aber auch mit Gymnastikformen aus Fernost (Qi Gong), Spiel und Spaß, Atem- und Entspannungsübungen will dieser Kurs dazu beitragen, diese Ziele zu erreichen. Mitmachen können alle, die selbstständig zum Übungsort kommen können. Die Übungen können im Sitzen, sowie auch im Stehen ausgeführt werden.

(In diesem Kurs erhält ein Teilnehmer aus Kernen ab 65 Jahren 15 Euro Ermäßigung. Die Mittel stellt die Bahnmüller-Stiftung zu Verfügung.)

Kurs-Nr.	B 03
Beginn:	Dienstag, 29.04. 10:30 - 11:30 Uhr
Dauer:	12 Einheiten
Kursgebühr:	M: 43,00 / NM: 63,00
Ort:	Evangelisches Gemeindehaus
Kursleiter/in:	Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiterin Prävention



**Pluspunkt
Gesundheit** 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training

Mit viel Spaß und Bewegung Rückenproblemen vorbeugen. Unter Anleitung werden Ihnen Übungen der Haltungsschule, sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpfmuskulatur vermittelt.

Kurs-Nr. R 02/1 😊😊

Kurs-Nr. R 02/2 😊😊

Beginn: Dienstag, 29.04.
17:30 - 18:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: 59,00 / NM 85,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Joana Schüle / Physiotherapeutin

Kurs-Nr. R 02/3 😊😊

Beginn: Dienstag, 29.04.
18:30 - 19:30 Uhr



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND



Wir werden kräftigende Körperhaltungen (Asanas) & Atemtechniken (Pranayama) verbinden. Zwischen den Yogahaltungen werden wir auch entspannte Haltungen ausführen, so dass wir zwischen Anspannung und Entspannung wechseln. Die Asanas wirken positiv auf Gelenke, Sehnen und Muskeln. Yoga stärkt Kreislauf und Herz, fördern die Verdauungsorgane und trainiert den Gleichgewichtssinn. Wir beginnen und enden mit Meditationstechniken, um unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Am Ende werden wir uns ausgeglichener und gelassener fühlen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte eine Matte und eine Decke oder Handtuch mitbringen!

Kurs-Nr. E 05/1
Beginn: Dienstag , 29.04.
19:45 – 20:45 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: 55,00 / NM: 79,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Svenja Thanner / Physiotherapeutin, Yoga Lehrerin

Yoga für eine starke Körpermitte



Für geübte Anfänger die bereits erste Yoga-Erfahrung gesammelt haben und ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Wir beziehen den ganzen Körper mit ein und verbinden unsere Bewegungen mit unserem Atem. Wir starten jede Stunde mit Dehn- und Mobilisationsübungen um dann durch Sonnengrüße, Balancehaltungen und die eigentlichen Asanas zu fließen. Mal fließen wir zügig im Atem Rhythmus durch die einzelnen Asanas (Übungen/Haltungen) und mal ganz langsam und kraftvoll. Am Ende jeder Stunde gibt es eine 3 bis 5-minütige Entspannung.

Mitzubringen: Yoga Matte, Handtuch oder Decke, Getränk. Wer 2 Yogablöcke und einen Yoga Gurt (ersatzweise auch Bademantelgurt) hat, kann diese auch gerne mitbringen.

Kurs-Nr. E 06/1



Zumba



Zumba ist Party, eine gelungene Verbindung von Tanz und Fitness. Diese Art des Aerobic wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt. Inspiriert wurde er von der Musik seiner Heimat, mit der er aufgewachsen ist: Cumbia, Salsa, Samba und Merengue. Das Grundprinzip von Zumba ist: Hab Spaß und werde fit!

Kurs-Nr. F 06

Beginn: Dienstag, 29.04.
18:15 - 19:15 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: 49,00 / NM: 71,00

Ort: TV Halle

Kursleiter/in: Bertha Espinosa / Zumba Instructor

Wichtiger Hinweis!

Die Angebote richten sich an alle, die etwas für Körper und Gesundheit tun möchten und werden von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden vor und während der Kurse an Ihren Arzt!

Die Kurse sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Leiden (z.B. Infarktpatienten, Patienten mit Bandscheibenvorfall, Kniegelenkbeschwerden usw.).

Allgemeine Informationen

- Ihre Anmeldung ist erst nach Eingang der Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandats (Kombi-Mandat) gültig.
- Die Zahl der Kursteilnehmer ist beschränkt. Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs.
- Die Kursgebühren werden über Bankabbuchungsverfahren eingezogen, um die Verwaltungsarbeit zu erleichtern.
- Bitte notieren Sie Ihre Termine selbst! Der TV Stetten verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.
- Der TV Stetten behält sich das Recht vor, Kurse, bei denen die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, nicht durchzuführen.
- Kursbescheinigungen werden Ihnen auf Anforderung ausgestellt.

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei:

Geschäftsstelle

TV Stetten

Am Sportplatz 4

71394 Kernen

Telefon: 07151/2055 16

E-Mail: gesundheitsport@tv-stetten.de

Bitte beachten Sie auch Informationen im Mitteilungsblatt der Gemeinde Kernen unter der Rubrik „TV Stetten“ und im Internet unter www.tv-stetten.de/Gesundheitssport

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere geltenden AGBs.

Werden Sie Mitglied im Verein und genießen Sie den Versicherungsschutz der WLSB-Sportversicherung.

