



AKTIONSKURSPLAN

GÜLTIG VON 28.07.-10.09.2022

Übrigens:
Jedes TSV Mitglied kann kostenlos die Kurse des Sommerferien-Kursplans besuchen. Einfach über die Online-Anmeldung den Kurs buchen und teilnehmen.

MEHR INFOS UNTER: WWW.SOMMERFERIEN-AKTION.DE

MONTAG

■ 09:20–10:20 Uhr
Bewegter Rücken
wechselnde Kursleiter (activity)
Raum 4

■ 17:00–17:45 Uhr
Funktionelles Training
Jutta (activity)
Outdoor

■ 17:20–17:50 Uhr
Bauch intensiv
Heike/Anke (activity)
Raum 4

■ 17:55–18:40 Uhr
Core Board
Heike (activity)
Raum 4

■ 18:00–18:30 Uhr (ab 22.08)
M.A.X.
Anke (activity)
Raum 1

■ 18:00–19:00 Uhr (am 01.08. im F3)
Capoeira für Erwachsene
Cipó (Capoeira)
Vida 1

■ 18:00–19:00 Uhr
Mobility
Robin (Reversus)
Kursraum

■ 18:00–19:00 Uhr
Cycling
Anny (activity)
Raum 2

■ 18:50–19:20 Uhr
Beweglichkeit & Stretching
Heike (activity)
Raum 1

■ 19:00–20:00 Uhr
Workout of the Day
Felix (CrossFit)
CrossFit/Reversus

■ 19:10–20:10 Uhr
Hot Iron
Jutta (activity)
Raum 4



■ 18:30–19:30 Uhr
Zumba
wechselnde Kursleiter (activity)
Freibad F3



■ 20:30–21:30 Uhr
Fitnessboxen
Jessie (Fight-Academy)
Fight-Academy

DIENSTAG

■ 06:30–07:30 Uhr
Workout of the Day
Moritz (CrossFit)
CrossFit/Reversus

■ 09:10–10:10 Uhr
Bauch, Beine & Rücken
Carina/Anastasia (activity)
Raum 4

■ 10:00–11:00 Uhr
Fitnessboxen
Nico (Fight-Academy)
Fight-Academy

■ 10:20–11:20 Uhr
Mobility & Körperwahrnehmung
Carina/Anastasia (activity)
Raum 4

■ 17:10–17:40 Uhr
Bauch Intensiv
Heike (activity)
Raum 4

■ 17:30–18:30 Uhr
Fit Mix
Edgar (activity)
Freibad F3

■ 17:45–18:25 Uhr
Faszinierender Rücken
Heike (activity)
Raum 4

■ 18:30–19:30 Uhr
Fitnessboxen
Viki (Fight-Academy)
Fight-Academy

■ 19:00–20:30 Uhr
Gerätetraining
Robin (Reversus)
Reversus

■ 19:00–20:30 Uhr
Progressive Defence Selbstverteidigung
Valentino (Fight-Academy)
Sportforum

■ 19:10–20:10 Uhr
Easy Step
Uwe (activity)
Raum 1

■ 19:10–20:10 Uhr (ab 23.08)
Zumba
Diana (activity)
Raum 4



■ 19:45–21:15 Uhr
Kickboxen
Toby (Fight-Academy)
Fight-Academy

■ 20:00–21:00 Uhr
Fit Mix
Jutta (activity)
Outdoor

■ 20:20–21:05 Uhr
Tabata
Uwe (activity)
Raum 4

MITTWOCH

■ 08:50–09:50 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
Manuela (activity)
Raum 4

■ 09:15–10:15 Uhr
Workout of the Day
Ajla (CrossFit)
CrossFit/Reversus

■ 17:00–18:00 Uhr
BBR
Petra H./Vivian (activity)
Outdoor

■ 17:00–17:50 Uhr
Body Workout Leg & Shoulder
Nicole (activity)
Raum 4

■ 18:00–18:50 Uhr
Pilates Flow
Nicole (activity)
Raum 4

■ 19:00–19:45 Uhr
Step & Box
Silvo (Fight-Academy)
Kursraum

■ 19:00–20:00 Uhr
Fun Tone Cardio
Uwe (activity)
Raum 1

■ 19:05–20:50 Uhr
Box Kondi
Nico (Fight-Academy)
Fight-Academy

■ 19:10–20:10 Uhr (ab 24.08)
Taibo
Elena (activity)
Raum 4

■ 20:00–21:00 Uhr
Fitness Boxen
Nico (Fight-Academy)
Fight-Academy

■ 20:15–20:40 Uhr (ab 24.08)
Bauch Intensiv
Elena (activity)
Raum 4

DONNERSTAG

■ 09:10–10:30 Uhr
Walking & Gymnastik
Rose (activity)
Outdoor

■ 18:00–20:00 Uhr (ab 04.08)
Beach Volleyball
Bernd (activity)
Schmid Beach

■ 18:30–19:30 Uhr
Cycling
Edgar (activity)
Raum 2

■ 19:00–20:00 Uhr
Workout of the Day
Markus (CrossFit/Reversus)
Sportforum

■ 19:00–20:00 Uhr
Mobility
Robin (Reversus)
Kursraum

■ 19:10–20:10 Uhr (ab 24.08)
deepWork®
Karina (activity)
Raum 1

■ 19:30–20:30 Uhr
Intervalltraining & Power Stretching
Kristina (activity)
Raum 4

■ 19:45–21:15 Uhr
Kickboxen
Toby (Fight-Academy)
Fight-Academy

FREITAG

■ 08:30–09:30 Uhr
Power Fit Mix
Ajla (activity)
Raum 4

■ 09:40–10:40 Uhr
Rückenfitness Gold
Sanja (activity)
Raum 4

■ 17:00–18:00 Uhr
Yoga für Alle
Denise (einklang)
Freibad F3

■ 19:00–20:00 Uhr
Gerätetraining
Robin (Reversus)
Reversus

■ 19:10–20:10 Uhr
World Jumping
Uwe (activity)
Raum 4

SAMSTAG

■ 09:00–10:00 Uhr
Krav Maga
Bubi (Fight-Academy)
Fight-Academy

■ 09:10–10:10 Uhr
Fit Mix
wechselnde Kursleiter (activity)
Raum 4

■ 10:15–10:45 Uhr
Bauch Intensiv
wechselnde Kursleiter (activity)
Raum 4

■ 11:00–12:00 Uhr
Zumba
Vivian (activity)
Raum 4



■ 11:00–12:00 Uhr
HIIT
Ajla
Raum 4

SONNTAG

■ 09:30–10:30 Uhr
Stemp & Pump
Sarah (activity)
Raum 4

■ 09:45–11:00 Uhr
CrossBox
Goran (Fight-Academy)
CrossFit/Reversus

■ 10:30–11:30 Uhr
Fitnessboxen
Jörn (Fight-Academy)
Freibad F3

■ 10:35–11:05 Uhr
Bauch Intensiv
Sarah (activity)
Raum 4

■ 11:10–11:30 Uhr
Mobility
Sarah (activity)
Raum 4

■ 11:40–12:40 Uhr
Fit Mix
Gitta (activity)
Raum 4

LEGENDE

- **KURSE IM ACTIVITY** Bühlstraße 140, 70736 Fellbach
- **KURSE IM SPORTFORUM** Wilhelm-Stähle-Str. 13, 70736 Fellbach
- **KURSE IM SPORTPARK SCHMIDEN**¹ Nurmiweg 4, 70736 Fellbach
- **KURSE IM FREIBAD F3**^{1,2} Esslinger Str. 102, 70734 Fellbach

¹ Treffpunkt 10 Minuten vor Kursbeginn am Parkplatz/Eingang.
² Teilnehmer können während der Kurszeiten das Freibad kostenlos betreten.

