

# Unser Kursprogramm: Stimme Ihre Gesundheitsexperten für Gesundheit & Sport

Gültig ab 15.04.2017

**Montag:**

09:00 – 10:00 Uhr	Medical-Yoga	H1+2
09:00 – 10:00 Uhr	WattCycling & Cardiozirkel	TF
10:00 – 11:00 Uhr	betreutes Gerätetraining (Kraft, Stabi)	TF
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching	H1+2
13:00 – 14:00 Uhr	Senioren-gymnastik	H1+2
17:00 – 18:00 Uhr	CrossTowerZirkel	TF
17:30 – 19:00 Uhr	Hatha Yoga	H1
18:30 – open End	Rad Outdoor	OD
19:00 – 20:00 Uhr	Rückenzirkel	TF
19:00 – 20:00 Uhr	Light Metal + Bauch-Rumpf	H1+2
20:00 – 21:00 Uhr	Stretching	H1+2

**Dienstag:**

09:00 – 10:00 Uhr	Pilates (mit Kleingerät)	H1+2
10:00 – 10:30 Uhr	Stretching-Gerät	H1+2
17:30 – 18:30 Uhr	Rückenzirkel	TF
18:30 – 19:30 Uhr	WattCycling & Cardiozirkel	TF
18:30 – open End	Lauftreff	OD
18:40 – 19:40 Uhr	Walking	OD
19:30 – 20:30 Uhr	CrossTraining	H1+2

**Mittwoch:**

09:00 – 10:00 Uhr	Walking	OD
09:00 – 10:00 Uhr	Cardio-Rücken-Zirkel	TF
10:00 – 11:00 Uhr	All-in-One (Kraft, Stabi)	H1+2
17:00 – 18:00 Uhr	Stretching	H1+2
17:30 – 19:30 Uhr	Laufen (Feld bzw. Bahn)	OD
17:30 – 19:30 Uhr	Koppel-Training (Rad-Lauf)	OD
18:00 – 19:00 Uhr	Rückenzirkel	TF
19:00 – 20:00 Uhr	Medical-Yoga	H1+2

**Donnerstag:**

09:00 – 10:00 Uhr	Cardiozirkel & WattCycling	TF
10:00 – 11:00 Uhr	Rückenzirkel	TF
11:00 – 12:00 Uhr	Stretching	H1+2
17:30 – open End	Rad Outdoor	OD
17:30 – 18:30 Uhr	Cardio-Rücken-Zirkel	TF
18:30 – 19:30 Uhr	Stabi von Kopf bis Fuß	H1+2
19:30 – 20:30 Uhr	Faszien-Pilates-Stretching	H1+2

**Freitag:**

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	H1+2
09:00 – 10:00 Uhr	betreutes Gerätetraining (Kraft, Ausdauer)	TF
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching	H1+2
17:30 – 19:30 Uhr	Walking/Laufen/Bahn	OD
17:30 – 18:30 Uhr	CrossTraining	H1+2
18:30 – 19:30 Uhr	All-in-One (Kraft, Stabi)	H1+2
19:30 – 20:30 Uhr	Stretching	H1+2

**Samstag:**

14:00 – open End	Rennrad Outdoor	OD
------------------	-----------------	----

**Sonntag:**

10:30 – 11:30 Uhr	Richtig Walken + Technik Laufen	
10:30 – 12:00 Uhr	Richtig Laufen + Lauftreff	
10:30 – open End	Schneller Laufen/Tempoläufe/Bahn	
12:15 – 13:00 Uhr	Laufausgleichsgymnastik	H1+2
13:00 – 13:30 Uhr	BlackRoll	H1+2

**Öffnungszeiten:**

<b>Montag – Freitag:</b>	08:00 – 21:00 Uhr
<b>Samstag:</b>	10:00 – 14:00 (Sommer) / 10:00 – 15:00 Uhr (Winter)
<b>Sonntag/Feiertag:</b>	10:00 – 14:00 Uhr

**Legende Ort:**

H1: Halle mit Fenster  
H2: hintere Halle  
H1+2: gesamte Halle  
TF: Tr.-Fläche 1.OG  
OD: Outdoor

**Kursanmeldung:**

Für die Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.

Bitte melden Sie sich per **Stimmel-App**, telefonisch unter **06241-58866** oder via E-Mail [kurs@stimmel.de](mailto:kurs@stimmel.de) für den jeweiligen Kurs an, frühestens 24h im Voraus.

## Rehabilitationssport:

<b>Montag:</b>		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H1+2
12:00 – 13:00 Uhr	Orthopädie	H1+2
15:00 – 16:00 Uhr	Orthopädie Kids (5-7 Jahre)	H1+2
16:00 – 17:00 Uhr	Orthopädie Kids (7-9 Jahre)	H1+2
17:00 – 18:00 Uhr	COPD	H2
19:00 – 20:00 Uhr	Orthopädie	H1+2
<b>Dienstag:</b>		
10:30 – 11:30 Uhr	Orthopädie	H1+2
11:30 – 12:30 Uhr	COPD Hockergruppe	H1+2
14:30 – 15:30 Uhr	COPD	H1+2
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (10-14 Jahre)	H1+2
18:30 – 19:30 Uhr	Orthopädie	H1+2
<b>Mittwoch:</b>		
09:00 – 10:00 Uhr	Orthopädie	H1+2
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (3-5 Jahre)	H1+2
18:00 – 19:00 Uhr	Orthopädie	H1+2
<b>Donnerstag:</b>		
08:30 – 09:30 Uhr	Orthopädie	H1+2
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (5-7 Jahre)	H1+2
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie Kids (7-9 Jahre)	H1+2
17:30 – 18:30 Uhr	COPD	H1+2
18:30 – 19:30 Uhr	Orthopädie	H1+2
<b>Freitag:</b>		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H1+2
14:30 – 15:30 Uhr	Orthopädie Kids (4-5 Jahre)	H1+2
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie	H1+2
17:30 – 18:30 Uhr	Orthopädie Kids (10-14 Jahre)	H1+2

## Angebote für Kids:

<b>Montag:</b>		
15:00 – 16:00 Uhr	Kiss A3 (5-7 Jahre)	H1+2
16:00 – 17:00 Uhr	Kiss A4 (7-9 Jahre)	H1+2
17:00 – 18:00 Uhr	CrossTowerZirkel (ActionKids)	TF
<b>Dienstag:</b>		
15:30 -16:30 Uhr	Inliner-Kids (ab ca. 8 Jahre)	H1+2/OD
19:30 – 20:30 Uhr	CrossTraining (ActionKids)	H1+2
<b>Mittwoch:</b>		
15:30 – 16:30 Uhr	Kiss A1/2 (2 1/2-5 Jahre)	H1+2
17:30 – 18:30 Uhr	Koppeltraining (TriKids)	OD
<b>Donnerstag:</b>		
14:30 – 15:30 Uhr	Pampersliga (bis 3 Jahre)	H1+2
15:30 – 16:30 Uhr	Kiss A3 (5-7 Jahre)	H1+2
16:30 – 17:30 Uhr	Kiss A4 (7-9 Jahre)	H1+2
<b>Freitag:</b>		
14:30 – 15:30 Uhr	Kiss A1/2 (2 1/2-5 Jahre)	H1+2
17:30 – 18:30 Uhr	CrossTraining (Inliner- & Action-Kids)	H1+2

## Schwimmen:

<b>Montag:</b>	
16:00 - 18:00 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
<b>Dienstag:</b>	
17:00 – 19:00 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
<b>Mittwoch:</b>	
07:00 – 09:00 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
<b>Donnerstag:</b>	
15:30 – 16:30 Uhr	TriKids -Training
15:30 – 16:30 Uhr	SwimStars (ab Seepferdchen)
<b>Freitag:</b>	
06:30 – 08:15 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
<b>Samstag:</b>	
10:30 – 12:30 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
<b>Sonntag:</b>	
nach Absprache Freiwasser-Training (See)	



physio-sports **die** Physiotherapie & stimmel-sports e.V. der Verein

Am Wolfsgraben 3 | 67547 Worms |

Tel: 06241 – 58866 | Fax: 06241 – 5051683 |

info@stimmel.de | www.stimmel.de