

Unser Kursprogramm: Stimme Ihre Gesundheitsexperten für Gesundheit & Sport

Gültig ab 25.04.2022

<p>Montag:</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K) H</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>11:00 – 12:00 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p> <p>14:00 – 15:00 Uhr Seniorengymnastik (A + B) H</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Dance Workout (A) H</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Rückenzirkel (K) TF</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Light-Metal + Bauch-Rumpf (K) H</p> <p>20:00 – 21:00 Uhr Stretching (B) H</p>	<p>Donnerstag:</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Cardiozirkel (A) TF</p> <p>09:30 – 10:30 Uhr Light-Metal + Bauch-Rumpf (K) H</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Rückenzirkel (K) TF</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p> <p>18:00 – open End Rennrad Outdoor (A) OD</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Bauch-Rumpf & Beine-Po (K) H</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Light-Metal + Bauch-Rumpf (K) H</p>	<p>Legende Ort:</p> <p>H: Halle</p> <p>TF: Tr.-Fläche 1.OG</p> <p>OD: Outdoor</p>
<p>Dienstag:</p> <p>08:00 – 09:00 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Faszien-Pilates (K) H</p> <p>10:00 – 10:30 Uhr Stretching-Gerät (B) H</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K) H</p> <p>17:45 – open End Rennrad Outdoor (A) OD</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p>	<p>Freitag:</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K) H</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>17:30 – 18:30 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p> <p>17:30 – open End Laufen Bahn inkl. Technik (A) BIZ</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr All in One (K + A + B) H</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr Stretching (B) H</p>	<p>Kursanmeldung:</p> <p>Sie können sich für die Kurse wie folgt anmelden:</p> <p>APP/Homepage:</p> <p>Wir schicken Ihnen den Registrierungs-Link! Sie laden sich die medo.coach 3 App herunter! Oder über unsere Homepage www.stimmel.de</p> <p>Telefonisch:</p> <p>06241-58866</p>
<p>Mittwoch:</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Cardio-Rücken-Zirkel (A + K) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>15:00 – 16:00 Uhr MTT-Kurs (K)* TF</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>17:30 – open End Laufen Bahn inkl. Technik (A) BIZ</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Rückenzirkel (K) TF</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Yoga (B + K) H</p>	<p>Samstag:</p> <p>14:00 – open End Rennrad Outdoor (A) OD</p>	<p>Sonntag:</p> <p>09:00 – 12:00 Uhr Radtraining (A) (nach Absprache) OD/TF</p> <p>10:00 – 12:00 Uhr Laufen Bahn (A) BIZ</p> <p>13:00 – 13:45 Uhr Laufausgleichsgymnastik (K) H</p> <p>13:45 – 14:15 Uhr BlackRoll (B) H</p>
<p>Öffnungszeiten:</p> <p>Montag – Freitag: 08:00 – 21:00 Uhr</p> <p>Samstag & Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr</p> <p>Feiertage: geschlossen</p>	<p>*Anmerkung MTT:</p> <p>individueller Trainingsplan notwendig (ggfls. Termin vereinbaren)</p> <p>Schwimmtraining (Triathlon bzw. Kraul):</p> <p>siehe Rückseite</p>	<p>Legende Inhalt:</p> <p>B: Beweglichkeit</p> <p>K: Kraft & Stabilität</p> <p>A: Ausdauer</p> <p>GI: Gleichgewicht</p>

Rehabilitationssport:

Montag:		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
15:00 – 16:00 Uhr	Orthopädie Kids (5-8 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	Orthopädie Kids (8-10 Jahre)	H
17:00 – 18:00 Uhr	COPD	H
19:00 – 20:00 Uhr	Orthopädie <i>Kraft</i>	H
Dienstag:		
10:30 – 11:30 Uhr	Orthopädie	H
11:30 – 12:30 Uhr	COPD Hockergruppe	H
14:00 – 15:00 Uhr	COPD	H
17:00 – 18:00 Uhr	Orthopädie Kids (10-12 Jahre)	H
18:00 – 19:00 Uhr	Orthopädie	H
Mittwoch:		
09:00 – 10:00 Uhr	Orthopädie	H
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
15:00 – 16:00 Uhr	Orthopädie Kids (2,5-3 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	Orthopädie Kids (4-5/10-12 J)	H
18:00 – 19:00 Uhr	Orthopädie	H
Donnerstag:		
08.30 – 09.30 Uhr	Orthopädie	H
09:30 – 10:30 Uhr	Orthopädie <i>Kraft</i>	H
15:00 – 16:00 Uhr	Orthopädie Kids (5-8 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	Orthopädie Kids (8-10 Jahre)	H
17:00 – 18:00 Uhr	COPD	H
19:00 – 20:00 Uhr	Orthopädie <i>Kraft</i>	H
Freitag:		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
14:30 – 15:30 Uhr	Orthopädie Kids (4-5 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (8-10 Jahre)	H
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie	H
Samstag:		
09:00 – 10:00 Uhr	Orthopädie	H

Angebote für Kids:

Montag:		
15:00 – 16:00 Uhr	KiSA A3 (5-8 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	KiSA A4 (7-10 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	ActionKids (7-15 Jahre)	TF
Dienstag:		
15:00 – 16:00 Uhr	Aerial-Kids (auch gerne für die Eltern)	H
16:00 – 17:00 Uhr	Inliner-Kids	H & OD
17:00 – 18:00 Uhr	ActionKids (7-15 Jahre)	TF
Mittwoch:		
15:00 – 16:00 Uhr	KiSA A1 (2 ½ -4 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	KiSA A2 (4-5 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	ActionKids (7-15 Jahre)	TF
Donnerstag:		
15:00 – 16:00 Uhr	KiSA A3 (5-8 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	KiSA A4 (7-10 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	ActionKids (9-15 Jahre)	TF
Freitag:		
14:30 – 15:30 Uhr	KiSA A1+2 (3-5 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	Pampersliga (6 Monate - 2½ Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	ActionKids (7-15 Jahre)	TF

Schwimmen: im Heinrich-Völker-Bad

Das Ziel des Schwimmtrainings ist die Verbesserung der Kraultechnik sowie der Kraul-Geschwindigkeit. Treffpunkt ist **min. 5min vor Trainingsbeginn** am Beckenrand.

Donnerstag: 15:30 – 17:30 Uhr
Samstag: 10:30 – 12:30 Uhr

Freiwasser-Training: am Silbersee
Montag: 18:30 – open End

Schwimmen für Kinder: SwimStar-Konzept

(Grundvoraussetzung: ein paar Vorkenntnisse im tiefen Wasser)

Freitag: 15:00 – 16:00 Uhr



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