

Unser Kursprogramm: Stimmel Ihre Gesundheitsexperten für Gesundheit & Sport

Gültig ab 18.03.2019

<p>Montag:</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K) H</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Cardiozirkel & WattCycling (A) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>12:00 – 13:00 Uhr MTT-Kurs (K) TF</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Seniorengymnastik (A + B) H</p> <p>17:30 – open End Rad Indoor bzw. Outdoor (A) TF/OD</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Yoga (B + K) 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 & WattCycling (A) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Rückenzirkel (K) TF</p> <p>11:00 – 12:00 Uhr Aerial-Stretch & Relax (B) H</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Sturzprophylaxe (K + B + Gl) H</p> <p>17:30 – open End Rad Indoor bzw. Outdoor (A) TF/OD</p> <p>17:30 – 18:30 Uhr MTT-Kurs (K) TF</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Faszien-Pilates-Stretching (B + 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>17:30 – 18:30 Uhr Rückenzirkel (K) TF</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Bauch-Beine-Po (K) H</p> <p>18:30 – open End Lauf- & Walking-Treff (A) OD</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr Aerial-Stretch & Relax (B) H</p>	<p>Freitag:</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K) H</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr betreutes Gerätetraining (K + A) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>17:30 – 18:30 Uhr Aerial-Fit and Fly (B + K) H</p> <p>17:30 – 19:30 Uhr Lauf (A) / ab ca. April: Koppeln auf dem Damm</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr All-in-One (Kraft, Stabi) (K) H</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr Stretching (B) H</p>	<p>Kursanmeldung:</p> <p>Für die Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.</p> <p>Bitte melden Sie sich per Stimmel-App, über unsere Homepage www.stimmel.de oder telefonisch 06241-58866 für den jeweiligen Kurs an. (frühestens ein Tag im Voraus).</p>
<p>Mittwoch:</p> <p>08:30 – 09:30 Uhr Walking-Treff (A) OD</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Cardio-Rücken-Zirkel (A + K) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr All-in-One (Kraft, Stabi) (K) H</p> <p>14:40 – 15:40 Uhr MTT-Kurs (K) TF</p> <p>17:00 – 18:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>18:00 – 19:30 Uhr Laufen Bahn inkl. Technik (A) OD</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</p> <p>Sonntag:</p> <p>10:30 – 11:30 Uhr Walking-/ Lauf-Treff (A) OD</p> <p>10:30 – open End Laufen Bahn inkl. Technik (A) OD</p> <p>12:15 – 13:00 Uhr Laufausgleichsgymnastik (K) H</p> <p>13:00 – 13:30 Uhr BlackRoll (B) H</p>	<p>Legende Inhalt:</p> <p>B: Beweglichkeit</p> <p>K: Kraft & Stabilität</p> <p>A: Ausdauer & Fitness</p> <p>Gl: Gleichgewicht</p>
<p>Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 08:00 – 21:00 Uhr Samstag & Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr Feiertage: geschlossen</p>		

Rehabilitationssport:

Montag:		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
12:00 – 13:00 Uhr	Orthopädie	H
15:00 – 16:00 Uhr	Orthopädie Kids (5-7 Jahre)	H
16:00 – 17:00 Uhr	Orthopädie Kids (7-9 Jahre)	H
17:00 – 18:00 Uhr	COPD	H
19:00 – 20:00 Uhr	Orthopädie	H
Dienstag:		
10:30 – 11:30 Uhr	Orthopädie	H
11:30 – 12:30 Uhr	COPD Hockergruppe	H
14:30 – 15:30 Uhr	COPD	H
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie Kids (10-12 Jahre)	H
17:30 – 18:30 Uhr	Orthopädie	H
Mittwoch:		
09:00 – 10:00 Uhr	Orthopädie	H
14:30 – 15:30 Uhr	Orthopädie Kids (2,5-3 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (4-5 Jahre)	H
18:00 – 19:00 Uhr	Orthopädie	H
Donnerstag:		
08.30 – 09.30 Uhr	Orthopädie	H
10:00 – 11:00 Uhr	Orthopädie	H
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (5-7 Jahre)	H
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie Kids (8-10 Jahre)	H
17:30 – 18:30 Uhr	COPD	H
19:30 – 20:30 Uhr	Orthopädie	H
Freitag:		
08:00 – 09:00 Uhr	Orthopädie	H
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
14:30 – 15:30 Uhr	Orthopädie Kids (4-5 Jahre)	H
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie	H
18:30 – 19:30 Uhr	Orthopädie Kids (10-12 Jahre)	H

Angebote für Kids & junge Mütter:

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 CrossTower (7-15 Jahre)	TF
Dienstag:		
16:30 – 17:30 Uhr	Inliner-Kids	H & OD
Mittwoch:		
14:30 – 15:30 Uhr	KiSA A1 (2 ½ - 4 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	KiSA A2 (4 - 5 Jahre)	H
16:00 – 16:45 Uhr	SwimStar I (Vorkenntnisse sind da)	Heinrich-Völker-Bad
16:45 – 17:30 Uhr	SwimStar II (alle Techniken bekannt)	Heinrich-Völker-Bad
18:10 – 19:30 Uhr	TriKids Lauftraining BIZ (6-14 Jahre)	BIZ
Donnerstag:		
15:30 – 16:30 Uhr	KiSA A3 (5-8 Jahre)	H
16:30 – 17:30 Uhr	KiSA A4 (7-10 Jahre)	H
16:30 – 17:30 Uhr	ActionKids CrossTower (7-15 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
17:30 – 19:30 Uhr	TriKids Koppeltraining (mit vorheriger Rücksprache)	
18:30 – 19:30 Uhr	ActionKids CrossAthletik (min. 9 Jahre)	H

Schwimmen:

Das Ziel des Schwimmtrainings ist die Verbesserung der Kraultechnik sowie der Kraul-Geschwindigkeit. Treffpunkt ist min. 5min vor Trainingsbeginn am Beckenrand.	
Dienstag:	
17:00 – 19:00 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
Mittwoch:	
06:30 – 08:00 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
Freitag:	
15:00 – 17:00 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
Samstag:	
10:30 – 12:30 Uhr	Heinrich-Völker-Bad
Außerdem siehe Angebote Kids: SwimStar I und II für Kinder mit Vorerfahrungen im Umgang mit dem Wasser.	



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