

# Unser Kursprogramm: Stimmel Ihre Gesundheitsexperten für Gesundheit & Sport

Gültig ab 26.01.2019

<p><b>Montag:</b></p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik (K) H</p> <p>09:00 – 10:00 Uhr WattCycling &amp; Cardiozirkel (A) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Seniorengymnastik (A + B) H</p> <p>17:45 – 19:00 Uhr Yoga (B + K) H</p> <p>17:30 – 19:00 Uhr WattCycling (A) OD</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Rücken-zirkel (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><b>Donnerstag:</b></p> <p>09:00 – 10:00 Uhr Cardiozirkel &amp; WattCycling (A) TF</p> <p>10:00 – 11:00 Uhr Rücken-zirkel (K) TF</p> <p>11:00 – 11:45 Uhr Aerial-Stretch &amp; Relax (B) H</p> <p>13:00 – 14:00 Uhr Sturzprophylaxe H</p> <p>17:45 – 19:15 Uhr WattCycling &amp; Cardiozirkel (A) TF</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Faszien-Pilates-Stretching (B + K) H</p> <p>19:30 – 20:15 Uhr Aerial-Athletik (K) H</p>	<p><b>Legende Ort:</b></p> <p>H: Halle</p> <p>TF: Tr.-Fläche 1.OG</p> <p>OD: Outdoor</p>
<p><b>Dienstag:</b></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 Rücken-zirkel (K) TF</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr Bauch-Beine-Po (K) H</p> <p>18:30 – open End Lauf- &amp; Walking-Treff (A) OD</p> <p>19:30 – 20:30 Uhr Aerial-Stretch &amp; Relax (B) H</p>	<p><b>Freitag:</b></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-Yoga (B + K) H</p> <p>18:00 – 19:30 Uhr Laufen Bahn (A) OD</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><b>Kursanmeldung:</b></p> <p>Für die Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.</p> <p>Bitte melden Sie sich per <b>Stimmel-App</b>, über unsere <b>Homepage</b> <a href="http://www.stimmel.de">www.stimmel.de</a> oder telefonisch <b>06241-58866</b> für den jeweiligen Kurs an. (frühestens ein Tag im Voraus).</p>
<p><b>Mittwoch:</b></p> <p>08:45 – 09:45 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>17:00 – 18:00 Uhr Stretching (B) H</p> <p>18:00 – 19:30 Uhr Laufen (A) OD</p> <p>18:00 – 19:00 Uhr Rücken-zirkel (K) TF</p> <p>19:00 – 20:00 Uhr Yoga (B + K) H</p>	<p><b>Samstag:</b></p> <p>14:00 – open End Rennrad Outdoor bzw. WattCycling (je nach Wetter)</p>	<p><b>Legende Inhalt:</b></p> <p>B: Beweglichkeit &amp; Relax</p> <p>K: Kraft &amp; Stabilität</p> <p>A: Ausdauer &amp; Fitness</p>
<p><b>Bekleidung für die Aerial-Kurse:</b> keine Reißverschlüsse, keine verschwitzte Kleidung, kein Schmuck</p>	<p><b>Sonntag:</b></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><b>Öffnungszeiten:</b> Montag – Freitag: 08:00 – 21:00 Uhr Samstag &amp; Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr Feiertage: geschlossen</p>	

## Rehabilitationssport:

<b>Montag:</b>		
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
<b>Dienstag:</b>		
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
<b>Mittwoch:</b>		
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
<b>Donnerstag:</b>		
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 (7-9 Jahre)	H
17:30 – 18:30 Uhr	COPD	H
19:30 – 20:30 Uhr	Orthopädie	TF
<b>Freitag:</b>		
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
17:30 – 18:30 Uhr	Orthopädie Kids (10-12 Jahre)	H

## Angebote für Kids & junge Mütter:

<b>Montag:</b>		
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
<b>Dienstag:</b>		
16:30 – 17:30 Uhr	Inliner-Kids	H
<b>Mittwoch:</b>		
14:30 – 15:30 Uhr	KiSA A1 (2 ½ - 4 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	KiSA A2 (4 - 6 Jahre)	H
18:10 – 19:30 Uhr	TriKids Lauftraining BIZ (6-14 Jahre)	BIZ
<b>Donnerstag:</b>		
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
<b>Freitag:</b>		
14:30 – 15:30 Uhr	KiSA A1+2 (3 - 6 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	Pampersliga (6 Monate - 2½ Jahre)	H
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.	
<b>Dienstag:</b> 17:30 – 19:00 Uhr Traglufthalle	
<b>Mittwoch:</b> 06:30 – 08:00 Uhr Traglufthalle	
<b>Donnerstag:</b> 15:30 – 16:30 Uhr TriKids -Training 15:30 – 16:30 Uhr SwimStars (ab Seepferdchen)	
<b>Freitag:</b> 06:25 – 08:15 Uhr (komplette Saison)	
<b>Samstag:</b> 10:30 – 12:00 Uhr Traglufthalle	



**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