

Unser Kursprogramm: Stimme Ihre Gesundheitsexperten für Gesundheit & Sport

Gültig ab 09.10.2023

Montag:

08:00 – 09:00 Uhr	Guten-Morgen-Gymnastik (K + B)	TF
09:00 – 10:00 Uhr	Cardiozirkel (A)	TF
09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (K)	H
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching (B)	H
11:00 – 12:00 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
14:00 – 15:00 Uhr	Seniorengymnastik (A + B)	H
18:00 – 19:00 Uhr	Dance Workout (A)	H
19:00 – 20:00 Uhr	Rückenzirkel (K)	TF
19:00 – 20:00 Uhr	Light-Metal + Bauch-Rumpf (K)	H
20:00 – 21:00 Uhr	Stretching (B)	H

Dienstag:

08:00 – 09:00 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
09:00 – 10:00 Uhr	Pilates (K)	H
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching (B)	H
17:00 – 18:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (K)	H
18:00 – 19:00 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
19:00 – 20:00 Uhr	Beweglichkeits-/Entspannungs-Yoga (B)	H
19:00 – 20:00 Uhr	Indoor-Rad-Fun (A)	OD
20:00 – 21:00 Uhr	Athletik-Fit (A + K)	H

Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr	Cardio-Rücken-Zirkel (A + K)	TF
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching (B)	H
15:00 – 16:00 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
17:00 – 18:00 Uhr	Stretching (B)	H
17:30 – open End	Laufen/Walken mit Programm (A)	OD (BIZ)
18:00 – 19:00 Uhr	Rückenzirkel (K)	TF
19:00 – 20:30 Uhr	Anti-Stress-Yoga (B + K)	H
19:30 – 20:30 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF

Donnerstag:

07:00 – 07:45 Uhr	Guten-Morgen-Yoga (B + K)	H
08:30 – 10:00 Uhr	Indoor-Rad (A)	TF
09:30 – 10:30 Uhr	allgemeine Gymnastik (B + K)	H
10:00 – 11:00 Uhr	Rückenzirkel (K)	TF
11:00 – 12:00 Uhr	Detox-Yoga (B + K)	H
17:00 – 18:00 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
18:00 – open End	Indoor-Rad (A)	TF
18:00 – 19:00 Uhr	Full Body (K)	H
19:00 – 20:00 Uhr	Pilates (K)	H

Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (K)	H
09:00 – 10:00 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
10:00 – 11:00 Uhr	Stretching (B)	H
12:00 – 13:00 Uhr	Gesundheitsyoga (B + K)	H
17:30 – open End	Lauf-Treff (A) (mit Option Bahn am BIZ)	OD
17:30 – 18:30 Uhr	MTT-Kurs (K)*	TF
18:30 – 19:30 Uhr	All in One (K + A + B)	H
19:30 – 20:30 Uhr	Stretching (B)	H

Samstag:

14:00 – open End (nach Absprache)	Rennrad-Outdoor bzw. Indoor (A)	OD/FT
--------------------------------------	---------------------------------	-------

Sonntag:

10:00 – 12:00 Uhr	Laufen/Walken mit Programm (A)	OD (BIZ)
12:00 – 13:00 Uhr	Laufausgleichsgymnastik (K)	H
13:00 – 13:30 Uhr	BlackRoll (B)	H

*Anmerkung MTT (medizinische Trainings-Therapie):

individueller Trainingsplan notwendig (ggfls. Termin vereinbaren)

Legende Ort:

H: Halle
TF: Tr.-Fläche 1.OG
OD: Outdoor

Kursanmeldung:

Sie können sich für die Kurse wie folgt anmelden:

APP/Homepage:

Wir schicken Ihnen den Registrierungs-Link! Sie laden sich die **medo.coach 3 App** herunter! Oder über unsere

Homepage
www.stimmel.de

Telefonisch:

06241-58866

Mail:
kurs@stimmel.de

Legende Inhalt:

B: Beweglichkeit
K: Kraft & Stabilität
A: Ausdauer
Gl: Gleichgewicht

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 08:00 – 21:00 Uhr

Samstag & Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr

Feiertage: geschlossen

Rehabilitationssport:

Montag:		
08:00 – 09:00 Uhr	Orthopädie	H
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:		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
12:00 – 13:00 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	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>Beckenboden/Körpermitte</i>	H
Freitag:		
11:00 – 12:00 Uhr	Orthopädie	H
14:30 – 15:30 Uhr	Orthopädie Kids (3-5 Jahre)	H
15:30 – 16:30 Uhr	Orthopädie Kids (10-12 Jahre)	H
16:30 – 17:30 Uhr	Orthopädie	H
17:30 – 18:30 Uhr	Orthopädie Kids (12-14 Jahre)	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 (11-15 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 (11-15 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 (11-15 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 (11-15 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 (11-15 Jahre)	TF
17:30 – 18:30 Uhr	ActionKids (11-15 Jahre)	H

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.

Aktuell nur im Sommer!

Schwimmen für Kinder:
SwimStar-Konzept

(Grundvoraussetzung: ein paar Vorkenntnisse im tiefen Wasser)

voraussichtlich erst ab Sommer 2025!



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