

Muskel-Skelett-System



Die Muskulatur als „aktive“ Körpermasse verbraucht wesentlich mehr Energie als das „passive“ Körperfett. Deshalb ist es so wichtig ein gut ausgebildetes „Muskelkorsett“ zu haben. Die gelenkstützenden Muskeln werden gezielt und wirkungsvoll durch abwechslungsreiche Übungen gekräftigt. Ausgiebiges Dehnen erhält und verbessert die Beweglichkeit. Diese ganzheitliche Gymnastik dient der Funktionserhaltung aller Gelenke, zum Teil mit dem Schwerpunkt Wirbelsäule.

Durlach

SpVgg Durlach-Aue



RÜCKENFIT

Mi, 19.15 - 20.15 Uhr

60 min

ganzjährig

SpVgg, Gymnastikhalle, Erlachseeweg 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Durlach

TG Aue

BECKENBODENTRAINING

Mi, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

TG Aue

BECKENBODENTRAINING

Do, 10.00 - 11.00 Uhr

60 min

ganzjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach

TG Aue

BECKENBODENTRAINING WORKSHOP

Sa, 13.30 - 15.30 Uhr

2 x 120 min

Termine auf Vereinshomepage

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 8 €, Gast 30 €

Muskel-Skelett-System

Durlach TG Aue

PILATES FÜR ANFÄNGER

Mo, 10.00 - 11.00 Uhr

60 min ganzjährig

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach TG Aue

PILATES I

Mi, 09.00 - 10.15 Uhr

75 min ganzjährig

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach TG Aue

PILATES II

Mi, 20.00 - 21.15 Uhr

75 min ganzjährig

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach TG Aue

RÜCKENGYMNASTIK SIE+ER

Mo, 16.45 - 17.45 Uhr

60 min ganzjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach TG Aue

RÜCKENGYMNASTIK SIE+ER

Mi, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min ganzjährig

TG Aue, Sporthalle, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 75 €

Durlach TS Durlach

FIT MIX – PRÄVENTIVES GANZKÖRPERTRAINING

Mi, 09.00 - 10.00 Uhr

60 min ganzjährig

Pfinzbau, Alte Weingartener Str. 41

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Muskel-Skelett-System

Durlach TS Durlach

RÜCKENGYMNASTIK

Mo, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min ganzjährig

Pfintzbau, Alte Weingartener Str. 41

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Durlach TS Durlach

RÜCKENGYMNASTIK

Di, 17.00 - 18.00 Uhr

60 min ganzjährig

Friedrichrealschule, Pfintzalstr. 78

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Durlach TS Durlach

RÜCKENGYMNASTIK

Di, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min ganzjährig

Friedrichrealschule, Pfintzalstr. 78

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Durlach TS Durlach

RÜCKENGYMNASTIK

Mi, 10.00 - 11.00 Uhr

60 min ganzjährig

Pfintzbau, Alte Weingartener Str. 41

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 60 €

Grötzingen Ski-Zunft Durlach

PILATES FÜR ANFÄNGER

Mo, 17.30 - 18.30 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Begegnungsstätte, Rathausplatz 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 55 €

Grötzingen Ski-Zunft Durlach

PILATES FÜR GEÜBTE

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Begegnungsstätte, Rathausplatz 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 55 €

Muskel-Skelett-System

Grötzingen TSV Grötzingen

FASZIO R TRAINING

Do, 18.15 - 19.15 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TSV-Gymnastikraum, Am Grollenberg 9

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 70 €

Grötzingen TSV Grötzingen

RÜCKENFIT

Di, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TSV-Gymnastikraum, Am Grollenberg 9

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 70 €

Grötzingen TSV Grötzingen

RÜCKENFIT

Di, 10.15 - 11.15 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TSV-Gymnastikraum, Am Grollenberg 9

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 70 €

Grötzingen TSV Grötzingen

RÜCKENFIT

Mi, 18.15 - 19.15 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TSV-Gymnastikraum, Am Grollenberg 9

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 70 €

Grötzingen TSV Grötzingen

RÜCKENFIT

Mi, 19.30 - 20.30 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TSV-Gymnastikraum, Am Grollenberg 9

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 70 €

Grünwettersbach SC Wettersbach

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Do, 17.00 - 18.00 Uhr

60 min ganzjährig

Sportpark Tannweg, Mehrzweckraum, Balingen Str. 2

Kosten: Mitglied 2 € pro h, Gast 5 € pro Einheit

Muskel-Skelett-System

Grünwettersbach SC Wettersbach

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Do, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min ganzjährig

Sportpark Tannweg, Mehrzweckraum, Balingen Str. 2

Kosten: Mitglied 2 € pro h, Gast 5 € pro Einheit

Grünwettersbach SC Wettersbach

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min ganzjährig

Sportpark Tannweg, Mehrzweckraum, Balingen Str. 2

Kosten: Mitglied 2 € pro h, Gast 5 € pro Einheit

Grünwinkel TSV Grünwinkel



BEWEGEN STATT SCHONEN

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min März / Sep

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 65 €

Grünwinkel TSV Grünwinkel



BEWEGEN STATT SCHONEN

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min März / Sep

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 65 €

Grünwinkel TSV Grünwinkel



BEWEGEN STATT SCHONEN

Di, 17.30 - 19.00 Uhr

10 x 90 min März / Sep

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 65 €

Grünwinkel TSV Grünwinkel



BEWEGEN STATT SCHONEN

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr

10 x 90 min März / Sep

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 65 €

Muskel-Skelett-System

Grünwinkel

TSV Grünwinkel



BEWEGEN STATT SCHONEN

Fr, 09.15 - 10.45 Uhr

10 x 90 min

März / Sep

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 65 €

Hagsfeld

SSC



GESUND UND FIT

Mo, 17.00 - 18.30 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

Parzival-Schule, große Halle, Parzivalstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 82 €

Innenstadt

MTV

PRÄVENTIVE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mo, 18.00 - 19.00 Uhr

10 x 60 min

ganzjährig

Heinrich-Hübsch-Schule, Fritz-Erler-Str. 16

Kosten: Mitglied frei, Gast 45 €

Knielingen

SG Siemens

PILATES

Mo, 16.00 - 17.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Knielingen

SG Siemens

PILATES

Fr, 09.30 - 10.30 Uhr

60 min

ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Knielingen

SG Siemens

RÜCKENFIT

Di, 17.00 - 18.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Muskel-Skelett-System

Knielingen SG Siemens

RÜCKENFIT

Mi, 11.30 - 12.15 Uhr

45 min ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Knielingen SG Siemens

RÜCKENFIT

Mi, 16.00 - 17.00 Uhr

60 min ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Knielingen SG Siemens

RÜCKENFIT

Mi, 17.00 - 18.00 Uhr

60 min ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Mühlburg TS Mühlburg



BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

Mi, 16.00 - 17.00 Uhr

10 x 60 min Feb / Okt

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 60 €

Mühlburg TS Mühlburg



FUNKT. KRAFTAUSDAUER UND KOORDINATIONSTRAINING

Mi, 09.15 - 10.15 Uhr

60 min ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 1+2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg TS Mühlburg



FUNKT. KRAFTAUSDAUER UND KOORDINATIONSTRAINING

Fr, 17.15 - 18.15 Uhr

60 min ganzjährig

Fitness-Studio, Halle 1+2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Muskel-Skelett-System

Mühlburg

TS Mühlburg



FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING DURCH KRAFTZIRKEL

Di, 08.45 - 10.15 Uhr

90 min

ganzjährig

Fitness Studio, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg

TS Mühlburg



RÜCKEN FIT 50+

Mo, 15.00 - 16.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg

TS Mühlburg



RÜCKENFITNESS

Di, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg

TS Mühlburg



RÜCKENFITNESS

Do, 10.15 - 11.15 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg

TS Mühlburg



RÜCKENFITNESS

Do, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Fitness Studio, Halle 1, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Neureut

TUS Neureut

WIRBELSÄULENGYMNASTIK 50+

Mo, 09.30 - 11.30 Uhr

120 min

ganzjährig

TUS, Kraftraum, Rechts der Langen Richtstatt 4

Kosten: Mitglied frei, Gast 5 € pro Stunde

Muskel-Skelett-System

Nordweststadt

KTV



HALTUNGSTRAINING – SANFT UND EFFEKTIV

Di, 18.00 - 19.00 Uhr

10 x 60 min

Jan / April / Sep

Humboldtgymnasium, Wilhelm-Hausenstein-Allee 22

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Nordweststadt

SG Siemens

BECKENBODEN

Mi, 10.30 - 11.30 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Nordweststadt

SG Siemens

PILATES

Mo, 09.30 - 10.30 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Nordweststadt

SG Siemens

RÜCKENFIT

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Nordweststadt

SG Siemens

RÜCKENFIT

Do, 10.00 - 11.00 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Nordweststadt

SG Siemens

RÜCKENFIT / FASZIEN

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr

60 min

ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 50 €

Muskel-Skelett-System

Nordweststadt SV Nordwest

FUNKTIONSGYMNASTIK AB 40

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

Siemensschule, Kurt-Schumacher-Str. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 25 €

Oststadt ESG Frankonia

RÜCKEN-FIT

Di, 20.30 - 21.30 Uhr

60 min ganzjährig

Tullaschule, Tullastr. 57

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 60 € (pro Quartal)

Palmbach TSV Palmbach 

FUNKTIONSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

Do, 19.30 - 20.30 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TSV, Turnhalle, Waldbronner Str. 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Palmbach TSV Palmbach 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TSV, Turnhalle, Waldbronner Str. 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Palmbach TSV Palmbach

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TSV, Turnhalle, Waldbronner Str. 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Palmbach TSV Palmbach

WIRBELSÄULENGYMNASTIK



Di, 20.00 - 21.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TSV, Turnhalle, Waldbronner Str. 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Muskel-Skelett-System

Rintheim TSV Rintheim  

GANZKÖRPERTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Mo, 11.00 - 12.15 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

TSV, Spiegelsaal, Mannheimer Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 65 €

Rintheim TSV Rintheim  



GANZKÖRPERTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Mo, 17.40 - 18.55 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

TSV, Spiegelsaal, Mannheimer Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 65 €

Rintheim TSV Rintheim  



GANZKÖRPERTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Mo, 18.55 - 20.10 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

TSV, Spiegelsaal, Mannheimer Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 65 €

Rintheim TSV Rintheim  

GANZKÖRPERTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Mi, 09.00 - 10.15 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

TSV, Spiegelsaal, Mannheimer Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 65 €

Rintheim TSV Rintheim  

GANZKÖRPERTRAINING SANFT UND EFFEKTIV

Mi, 10.15 - 11.30 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

TSV, Spiegelsaal, Mannheimer Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 65 €

Rüppurr PSK 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mo, 17.00 - 17.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Muskel-Skelett-System

Rüppurr PSK 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mo, 19.00 - 19.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di, 18.00 - 18.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK 


WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mi, 17.00 - 17.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Do, 09.00 - 09.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr TUS Rüppurr

RÜCKENTRAINING – CLEVER IN BEWEGUNG

Do, 08.45 - 10.00 Uhr

10 x 75 min nach Vereinbarung

TuS, Gymnastikraum, Steinmannstr. 1

Kosten: Mitglied 100 €, Gast 100 €

Rüppurr TUS Rüppurr

RÜCKENTRAINING – CLEVER IN BEWEGUNG

Do, 10.15 - 11.30 Uhr

10 x 75 min nach Vereinbarung

TuS, Gymnastikraum, Steinmannstr. 1

Kosten: Mitglied 100 €, Gast 100 €

Muskel-Skelett-System

Rüppurr TUS Rüppurr

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di, 18.00 - 19.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TuS, Gymnastikraum, Steinmannstr. 1

Kosten: Mitglied 15 €, Gast 50 €

Stupferich SG Stupferich

BECKENBODENTRAINING

Kurs nach Absprache

i.d.R. Frühjahr / Herbst

Gymnastikraum, Zum Sportzentrum 3

Kosten: Mitglied und Gast auf Anfrage

Südstadt In Nae

BEING IN BALANCE

Di, 12.00 - 13.15 Uhr

75 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Südstadt In Nae

BEING IN BALANCE: BEWEGLICHKEIT DURCH FASZIEN TRAINING

Sa, 15.00 - 18.00 Uhr

180 min 23.05.

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 40 €

Südstadt In Nae



BEING IN BALANCE: GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG FÜR FRAUEN

Mo, 19.15 - 20.30 Uhr

75 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Südstadt In Nae

BEING IN BALANCE: GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG FÜR FRAUEN*

Fr, 12.00 - 13.00 Uhr

60 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Muskel-Skelett-System

Südstadt

In Nae

BEING IN BALANCE: GANZKÖRPERTRAINING/MOBILIS. F. FRAUEN

Fr, 13.00 - 14.15 Uhr

75 min

ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Südstadt

In Nae



BEING IN BALANCE: MOBILITÄT IN UNSEREN GELENKEN

Sa, 15.00 - 18.00 Uhr

180 min

15.02.

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 40 €

Südstadt

In Nae

BEING IN BALANCE: RÜCKENTRAINING FÜR FRAUEN

Mi, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Südweststadt

SVK Beiertheim



BECKENBODENGYMNASTIK

Mi, 19.30 - 20.30 Uhr

60 min

ganzjährig

Kimmelmansschule, Graf-Rhena-Str.18

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Südweststadt

SVK Beiertheim



RÜCKEN- UND FASZIENKURS I

Mo, 17.40 - 19.00 Uhr

10 x 80 min

März / Juni / Sep / Dez

Goethe-Gymnasium, Renckstr. 2

Kosten: Mitglied 50 €, Gast 100 €

Südweststadt

SVK Beiertheim



RÜCKEN- UND FASZIENKURS II

Do, 17.30 - 18.50 Uhr


10 x 80 min

März / Juni / Sep / Dez

Goethe-Gymnasium, Renckstr. 2

Kosten: Mitglied 50 €, Gast 100 €

Muskel-Skelett-System

Südweststadt SVK Beiertheim 


RÜCKEN- UND FASZIENKURS III

Do, 18.55 - 20.15 Uhr

10 x 80 min März / Juni / Sep / Dez

Goethe-Gymnasium, Renckstr. 2

Kosten: Mitglied 50 €, Gast 100 €

Südweststadt SVK Beiertheim 


RÜCKEN- UND FASZIENKURS IV

Do, 20.20 - 21.40 Uhr

10 x 80 min März / Juni / Sep / Dez

Goethe-Gymnasium, Renckstr. 2

Kosten: Mitglied 50 €, Gast 100 €

Waldstadt SSC 


FIT & MOBIL

Mo, 17.00 - 17.45 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Saal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 82 €

Waldstadt SSC 


FIT & MOBIL

Do, 18.30 - 19.30 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Europ. Schule, kleine Halle, Albert-Schweitzer-Str. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 82 €

Waldstadt SSC 


FIT FÜRS HOHE ALTER

Di, 09.45 - 10.45 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Halle unten, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied frei, Gast 68 €

Waldstadt SSC 

FIT FÜRS HOHE ALTER

Mi, 11.00 - 12.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Studio, Aerobic-Raum, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 68 €

Muskel-Skelett-System

Waldstadt SSC 

FUNKTIONSGYMNASTIK

Mo, 17.45 - 18.45 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Halle unten, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt SSC 

FUNKTIONSGYMNASTIK

Di, 08.45 - 09.45 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Saal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt SSC

PILATES EINSTEIGER

Mo, 18.50 - 19.45 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 85 €

Waldstadt SSC

PILATES EINSTEIGER

Di, 17.00 - 17.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 85 €

Waldstadt SSC 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mo, 08.45 - 09.45 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Saal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt SSC 

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mo, 20.00 - 21.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Halle unten, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Muskel-Skelett-System

Waldstadt SSC



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di, 08.45 - 09.45 Uhr

10 x 60 min

Jan / April / Sep

SSC-Studio, Aerobic-Raum, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt SSC



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Di, 19.00 - 19.55 Uhr

10 x 55 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Halle unten, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Waldstadt SSC



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mi, 19.00 - 19.55 Uhr

10 x 55 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Halle unten, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied frei, Gast 75 €

Muskel-Skelett-System

Vereine in der Region

Blankenloch TSG Blankenloch

FUNKTIONELLES FASZIEN TRAINING

Do, 09.00 - 10.00 Uhr

8 x 60 min Jan / Sep

TSG-Sporthalle, Mühlenweg 4a

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 64 €

Blankenloch TSG Blankenloch

FUNKTIONELLES FASZIEN TRAINING

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

8 x 60 min Jan / Sep

TSG-Sporthalle, Mühlenweg 4a

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 64 €

Blankenloch TSG Blankenloch

FUNKTIONELLE GYMNASTIK – SCHWERPUNKT HALTUNG

Mi, 18.00 - 19.00 Uhr

10 x 60 min Jan / Sep

Ballettsaal, Hauptstr. 100

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Blankenloch TSG Blankenloch

PILATES

Di, 10.15 - 11.15 Uhr

10 x 60 min Jan / Sep

TSG-Sporthalle, Mühlenweg 4a

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 60 €

Busenbach TV Busenbach

RÜCKEN AKTIV

Do, 20.00 - 21.15 Uhr

10 x 75 min Jan / Sep

TVB-Halle, Schulstr. 17

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 70 €

Muskel-Skelett-System

Eggenstein TG Eggenstein



PRÄVENTIVES HALTUNGSTRAINING

Di, 14.00 - 15.15 Uhr

10 x 75 min Jan / Sep

Turnhalle, Fisperweg 2

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 66 €

Hochstetten TV Hochstetten

FUNKTIONSGYMNASTIK

Mi, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

Hochstetten TV Hochstetten



RÜCKENFIT – BEWEGEN STATT SCHONEN

Mo, 16.15 - 17.45 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

Hochstetten TV Hochstetten



RÜCKENFIT – BEWEGEN STATT SCHONEN

Di, 20.00 - 21.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

TVH-Halle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €