



**FIT & GESUND**

**im AUGUST (Schnupper-)KURSE  
kostenlos & für Alle**

**Power Yoga**

Für alle Frauen und Männer, die eine Mischung aus An- und Entspannung erfahren wollen.  
Montags am 19. und 26. August von 18:00 – 19:00 Uhr  
(Ort je nach Wetter und Anzahl der Teilnehmer, im Freien oder in der Halle)

**Zumba®**

Für alle Frauen und Männer, die mit heißen Rhythmen fit bleiben wollen.  
Mittwochs am 31. Juli / 7. / 14. Aug. von 19:30-20:30 Uhr, TuV - Halle

**Yoga am frühen Morgen (Sport im Park)**

Für alle Frauen und Männer, die sich am frühen Morgen etwas Gutes tun wollen.  
Jeden Donnerstag von 07:00 – 08:00 Uhr auf dem Sportplatz

**Rücken – Fit**

Geeignet für alle, die ihren Rücken präventiv gezielt bewegen und kräftigen wollen.  
Donnerstags 1. / 8. / 15. August von 17:10 – 18:10 Uhr, TuV - Halle

**Forever Fit**

Geeignet für alle, die sich mit effektivem Krafttraining sportlich fordern wollen.  
Freitags 2. / 9. / 30. August von 09:00 – 10:30 Uhr, TV Halle

**Feldenkrais®**

Für alle, die ihr Körperbewusstsein mit sanfter Bewegung erweitern wollen.  
Freitags 2. / 9. / 16. August von 16:30 – 17:30 Uhr, Studio

Bitte informiere uns unter [info@tv-stammheim.de](mailto:info@tv-stammheim.de) zu welchen Kursen du kommen möchtest - wir freuen uns auf dich!

[www.tv-stammheim.de](http://www.tv-stammheim.de)