

# OeCLUB KURSÜBERSICHT 2023

ab September 2023

LifeFitness

HAMMER  
STRENGTH

OeFit



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30-09:30 <b>Walking am Morgen</b> , S2				08:45-09:45 <b>* Wirbelsäulengymnastik</b> , S2G
09:00-10:00 <b>Fit &amp; More</b> , S2	09:30-10:30 <b>Oldie Yoga</b> , S2G	09:30-10:30 <b>Turnzwerge (ab 1 J.)</b> , S2	09:30-10:30 <b>Turnzwerge (ab 1 J.)</b> , S2 09:30-10:30 <b>Spinning (LOW INTENSE)</b> , F	
10:00-10:30 <b>Morgengymnastik</b> , OeFit 10:15-11:15 <b>Gymnastik D/H 60+</b> , S2	10:00-10:30 <b>Morgengymnastik</b> , OeFit	10:00-10:30 <b>Morgengymnastik</b> , OeFit	10:00-10:30 <b>Morgengymnastik</b> , OeFit	10:00-10:30 <b>Morgengymnastik</b> , OeFit
14:00-15:00 <b>5 Esslinger</b> , Schulhof				
15:00-16:00 <b>Leichtathletik (Kl. 1&amp;2)</b> , TuF * 15:45-16:45 <b>Inliner Kurs (ab 6 J.)</b> , Schulhof	15:30-16:30 <b>Geräteturnen(ab Kl. 3)</b> , TuF	15:00-16:00 <b>Vorschulturnen</b> , S1 15:00 - 16:00 <b>Geräteturnen (1&amp;2 Kl.)</b> , TuF	15:00-16:00 <b>Maxi Kids (1&amp;2 Kl.)</b> , TuF	* 15:00-15:45 <b>Gorillas Kurs 1 (4-6 J.)</b> , TuF 15:00 - 16:00 <b>Rope Skipping</b> , S2
16:00-17:00 <b>Leichtathletik (Kl. 3&amp;4)</b> , TuF 16:00-17:00 <b>Stuhlgymnastik</b> , TuFG 16:00-17:00 <b>El-Ki-Turnen (ab 2 J.)</b> , S2	* 16:00-17:00 <b>Kinderdisco Kurs 1(4-6 J.)</b> , S2G * 16:30-17:30 <b>Hobby Horsing (4-8 J.)</b> , TuF	16:00-17:00 <b>El-Ki-Turnen (ab 2 J.)</b> , S1 * 16:00-17:00 <b>Kinderdisco Kurs 2 (6-10J.)</b> , TuF	16:00-17:00 <b>Maxi Kids (3&amp;4 Kl.)</b> , TuF	16:00-17:00 <b>Ballvorschule(5-8 J.)</b> , S2 * 16:00-16:45 <b>Gorillas Kurs 2 (4-6 J.)</b> , TuF
17:45-18:45 <b>Fitness Flexibility</b> , TuF			* 17:30-18:30 <b>Calisthenics Kids (ab Kl. 5)</b> , TuF 17:45-18:45 <b>Surprise</b> , S2G	* 17:00-18:00 <b>Gorillas Kurs 3 (7-10 J.)</b> , TuF
18:00-19:00 <b>SportBox Zirkel</b> , Langes Tal	* 18:00-19:00 <b>Pilates</b> , TuFG 18:30-20:00 <b>Power Fitness</b> , S2G		* 18:45-19:45 <b>Pump &amp; More</b> , S2	18:00-20:00 <b>Faustball</b> , Skizunft (Sommer) 20:15-22:00 <b>Faustball</b> , ST (Winter)
19:00-20:00 <b>Fitness für Frauen</b> , TuF 19:00-20:00 <b>Young Power &amp; fun</b> , (ab 18), S2G	19:00-20:00 <b>Ganzkörper INTENSIV</b> , OeFit * 19:30-20:30 <b>Spinning (HIGH INTENSE)</b> , F	19:00-20:00 <b>Ganzkörper-Fitness</b> , S2G		19:00-20:00 <b>Stretching</b> , S2G
* 20:00-21:00 <b>Active&amp;Fit</b> , TuFG * 20:15-21:15 <b>Moving Men</b> , S2G	* 20:00-21:00 <b>Functional Power Indoor</b> , TuF		* 20:00-21:00 <b>Functional Power Outdoor</b> , Dächle * 20:00-21:00 <b>Hatha Yoga</b> , TuFG 20:00-22:00 <b>Gymnastik/Volleyball</b> , S2	

\* Diese Kurse sind für alle Teilnehmer kostenpflichtig! Bei näheren Informationen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.

**S1** Sporthalle (1-2-3), Albert-Eise-Weg 3, 70736 Fellbach  
**F** Fitnessraum der Sporthalle

**S2 Anbau** an die 1-2-3 Halle, blaue Eingangstüre  
**S2G** Gymnastikraum Sporthalle 2, blaue Eingangstüre

**TuF** Turn- und Festhalle, bei der Schillerschule, Rilkestr. 3, 70736 Fellbach  
**TuFG** Gymnastikraum Turn- und Festhalle, Rilkestr. 3, 70736 Fellbach

**OeFit** Beim Seele 2, 70736 Fellbach