

Entspannung und Stressbewältigung



Entspannen bedeutet in körperlicher Hinsicht auch die Muskelspannung im Körper herunterzufahren um dann mental entspannen zu können. Die Aufmerksamkeit der Übenden wird in vielen Übungsteilen auf innere Wahrnehmungsprozesse gelenkt, um die Außenwelt eine Weile zu vergessen. Ruhige, fließende Bewegungen helfen bei der Konzentration auf das Wesentliche mit. Letztlich ist ein Ziel dieser eher ruhigen Übungsstunden, sich vom Stress des Alltags zu lösen.

Bulach

TSV Bulach

YOGA FÜR IHN UND SIE

Di, 20.00 - 21.00 Uhr

10 x 60 min

Kurse im Internet

TSV-Gymnastikraum, St. Florian Str. 12 - 14

Kosten: Mitglied 70 €, Gast 10er Karte 80 €

Durlach

MTV

FELDENKRAIS FÜR SENIOREN

Do, 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 60 min

Jan / Mai / Sep

Markgrafentstift, Raiherwiesenstr. 13

Kosten: Mitglied 70 €, Gast 70 €

Durlach

PSV

PILATES

Do, 18.00 - 19.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach

PSV

PILATES

Do, 19.15 - 20.15 Uhr

60 min

ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Entspannung und Stressbewältigung

Durlach PSV

PILATES

Fr, 09.00 - 10.15 Uhr

75 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

TAI CHI

Mi, 19.45 - 21.00 Uhr

75 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

TAI CHI

So, 09.00 - 11.00 Uhr

120 min ganzjährig

Halle 1/B, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

YOGA

Mi, 18.00 - 19.30 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach TG Aue

QI GONG

Do, 07.30 - 08.30 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 75 €

Durlach TG Aue

YOGA EINSTEIGER

Do, 17.00 - 18.30 Uhr

10 x 90 min Jan / April / Sep

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 95 €

Entspannung und Stressbewältigung

Durlach TG Aue

YOGA FORTGESCHRITTENE

Do, 18.30 - 20.00 Uhr

10 x 90 min Jan / April / Sep

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 95 €

Durlach TG Aue

YOGA FÜR KINDER

Do, 16.00 - 17.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 52 €

Grünwettersbach SC Wettersbach

HATHA-YOGA

Di, 09.00 - 10.15 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

SCW, Mehrzweckraum, Balinger Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 80 € pro Kurs

Grünwinkel TSV Grünwinkel

YOGA

Mi, 20.00 - 21.15 Uhr

10 x 75 min Dez'16 / Mai

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Hagsfeld VT Hagsfeld



PILATES

Do, 18.00 - 19.00 Uhr

12 x 60 min ganzjährig

VTH-Sporthalle, Schäferstr. 26

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 60 €

Hagsfeld VT Hagsfeld



PILATES

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

12 x 60 min ganzjährig

VTH-Sporthalle, Schäferstr. 26

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 60 €

Entspannung und Stressbewältigung

Innenstadt MTV

TAI JI

Do, 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min

Jan / Mai / Sep

Fichtegymnasium, Sophienstr. 12-16

Kosten: Mitglied 16 €, Gast 50 €

Mühlburg

TS Mühlburg



PILATES

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min

ganzjährig

TS Mühlburg, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 80 €

Mühlburg

TS Mühlburg



QI GONG

Mi, 11.15 - 12.15 Uhr

10 x 60 min

Feb / Okt

TS Mühlburg, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 50 €

Mühlburg

TS Mühlburg



QI GONG

Fr, 18.15 - 19.15 Uhr

10 x 60 min

Feb / Okt

TS Mühlburg, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 50 €

Mühlburg

TS Mühlburg



TAI CHI FÜR ANFÄNGER

Di, 17.00 - 18.00 Uhr

10 x 60 min

März / Sep

TS Mühlburg, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 50 €

Mühlburg

TS Mühlburg



TAI CHI FÜR FORTGESCHRITTENE

Do, 20.30 - 21.30 Uhr

10 x 60 min

März / Sep

TS Mühlburg, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 50 €

Entspannung und Stressbewältigung

Palmbach TSV Palmbach

HATHA-YOGA

Di, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

Carl-Benz-Schule, Esslinger Str. 2

Kosten: Mitglied frei, Gast 6 € je Einheit

Rintheim TSV Rintheim



YOGA

Do, 18.30 - 20.00 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

Schule am Weinweg, Weinweg 1

Kosten: Mitglied 45 €, Gast 85 €

Rüppurr PSK

HATHA YOGA

Mo, 18.00 - 18.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Weiherwaldschule, Scheibenhardter Weg 23

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK

PILATES

Mo, 09.00 - 09.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 1, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK

PILATES

Di, 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

PILATES

Mi, 09.00 - 09.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Entspannung und Stressbewältigung

Rüppurr PSK



PILATES

Mi, 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

YOGA

Di, 19.30 - 20.55 Uhr

10 x 85 min Jan / April / Sep

Wohnstift Rüppurr, Erlenweg 2

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

Rüppurr TUS Rüppurr

HATHA-YOGA

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr

4 x 90 min ganzjährig

Realschule Rüppurr, Rosenweg 1

Kosten: Mitglied 25 €, Gast 25 €

Südstadt In Nae



QI GONG

Do, 19.00 - 20.10 Uhr

10 x 70 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 90 €

Südstadt In Nae



QI GONG

Sa, 11.00 - 16.30 Uhr

330 min 17.03.

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied 55 €, Gast 60 €

Südstadt In Nae

TAIJIQUAN CHEN-STIL

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast auf Anfrage

Entspannung und Stressbewältigung

Südstadt In Nae

TAIJIQUAN CHEN-STIL

Fr, 09.30 - 11.00 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast auf Anfrage

Südweststadt SVK Beiertheim

YOGA – SANFT UND FLIESEND

Mo, 19.00 - 20.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

Herrmann-Jung-Haus, Graf-Rhena-Str. 20a

Kosten: Mitglied 25 €, Gast 75 €

Südweststadt SVK Beiertheim

YOGA – AKTIV UND ENTSPANNT

Do, 19.00 - 20.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

Melanchthonsaal, Graf-Rhena-Str. 2a

Kosten: Mitglied 25 €, Gast 75 €

Waldstadt SSC

QI GONG EINSTEIGER

Di, 19.00 - 19.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 25 €, Gast 83 €

Waldstadt SSC



YOGA

Mo, 08.45 - 09.45 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 26 €, Gast 73 €

Waldstadt SSC



YOGA

Di, 18.15 - 19.45 Uhr

10 x 90 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Entspannung und Stressbewältigung

Waldstadt

SSC



YOGA

Mi, 08.00 - 09.00 Uhr

10 x 60 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 26 €, Gast 73 €

Waldstadt

SSC



YOGA

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Waldstadt

SSC



YOGA

Mi, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Waldstadt

SSC



YOGA

Mi, 19.45 - 21.15 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Waldstadt

SSC



YOGA

Do, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Waldstadt

SSC



YOGA

Do, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Entspannung und Stressbewältigung

Waldstadt

SSC



YOGA

Do, 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Waldstadt

SSC



YOGA

Do, 19.45 - 21.15 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 39 €, Gast 107 €

Waldstadt

SSC

YOGA AUF DEM STUHL

Mi, 10.45 - 11.45 Uhr

10 x 60 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 26 €, Gast 58 €

Entspannung und Stressbewältigung

Vereine in der Region

HOCHSTETTEN TV Hochstetten

PILATES

Do, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

HOCHSTETTEN TV Hochstetten

PILATES

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TVH, Turnhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

HOCHSTETTEN TV Hochstetten

QI GONG

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

HOCHSTETTEN TV Hochstetten

STRETCH UND RELAX

Do, 17.45 - 19.00 Uhr

75 min ganzjährig

TVH, Turnhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: bitte nachfragen

HOCHSTETTEN TV Hochstetten

YOGA

Mo, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

Entspannung und Stressbewältigung

PFINZTAL

MTV

FELDENKRAIS

Do, 17.45 - 18.45 Uhr

10 x 60 min

Jan / Mai / Sep

Balance Institut, Wöschbacher Str. 31, Berghausen

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast 130 €

PFINZTAL

MTV

FELDENKRAIS

Do, 19.00 - 20.00 Uhr

10 x 60 min

Jan / Mai / Sep

Balance Institut, Wöschbacher Str. 31, Berghausen

Kosten: Mitglied auf Anfrage, Gast 130 €