

## 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.

Durlach MTV

### FELDENKRAIS FÜR SENIOREN

Do, 10.00 - 11.00 Uhr

10 x 60 min

Jan / Mai / Sep

Markgrafenstift, 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 €

Durlach PSV

### PILATES

Fr, 08.30 - 09.30 Uhr

60 min

ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

## Entspannung und Stressbewältigung

Durlach PSV

---

### PILATES

Fr, 09.45 - 10.45 Uhr

60 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

---

### QI GONG

Mi, 16.30 - 17.30 Uhr

60 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

---

### TAI CHI

Di, 20.10 - 21.40 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 2, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

---

### TAI CHI

So, 09.30 - 11.00 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 2, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

---

### YOGA

Mi, 17.45 - 19.15 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach PSV

---

### YOGA

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

## Entspannung und Stressbewältigung

Durlach PSV

### YOGA

Fr, 18.00 - 19.30 Uhr

90 min ganzjährig

Halle 5, Edgar-Heller-Str. 19

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Durlach TG Aue

### HATHA YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Kurs nach Absprache

10 x 90 min siehe Vereinshomepage

Ort: siehe Vereinshomepage

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 95 €

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 FÜR EINSTEIGER

Do, 17.00 - 18.30 Uhr

10 x 90 min Jan / April / Sep

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 95 €

Durlach TG Aue

### YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Do, 18.30 - 20.00 Uhr

10 x 90 min Jan / April / Sep

TG Aue, Gymnastikraum, Brühlstr. 36a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 95 €

Grünwettersbach SC Wettersbach

### HATHA-YOGA

Di, 09.15 - 10.30 Uhr

10 x 75 min ganzjährig

SCW, Mehrzweckraum, Balinger Str. 2

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 80 € pro Kurs

## Entspannung und Stressbewältigung

Grünwinkel TSV Grünwinkel

### YOGA

Mi, 20.00 - 21.15 Uhr

10 x 75 min

Mai / November

TSV, Spiegelsaal, Durmersheimer Str. 81a

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 65 €

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 €

Innenstadt MTV

### TAI JI

Do, 19.30 - 21.00 Uhr

10 x 90 min

Jan / Mai / Sep

Fichtegymnasium, Sophienstr. 12-16

Kosten: Mitglied 35 €, Gast 60 €

Knielingen SG Siemens

### AKTIVE ENTSPANNUNG

Do, 12.30 - 13.00 Uhr

30 min

ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied frei, Gast 50 €

Knielingen SG Siemens

### YOGA

Di, 16.00 - 17.00 Uhr

60 min

ganzjährig

Bewegungszentrum, Siemensallee 73

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 70 €

## Entspannung und Stressbewältigung

Mühlburg TS Mühlburg 

### PILATES

Di, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min ganzjährig

Fitness-Studio, 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

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 60 €

Mühlburg TS Mühlburg 

### QI GONG

Fr, 18.15 - 19.15 Uhr

10 x 60 min Feb / Okt

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 60 €

Mühlburg TS Mühlburg 

### TAI CHI FÜR ANFÄNGER

Di, 17.00 - 18.00 Uhr

10 x 60 min März / Sep

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 60 €

Mühlburg TS Mühlburg 

### TAI CHI FÜR FORTGESCHRITTENE

Do, 20.30 - 21.30 Uhr

10 x 60 min März / Sep

Fitness-Studio, Halle 2, Am Mühlburger Bahnhof 12

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 60 €

Nordweststadt SG Siemens

### YOGA

Mo, 19.00 - 20.00 Uhr

60 min ganzjährig

SG Siemens, Hertzstr. 23

Kosten: Mitglied 40 €, Gast 70 €

## 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 8 € je Einheit

Rintheim TSV Rintheim



### YOGA

Do, 09.00 - 10.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

TSV, Spiegelsaal, Mannheimer Str. 2

Kosten: Mitglied 45 €, Gast 85 €

Rintheim TSV Rintheim



### YOGA

Do, 18.45 - 20.15 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

Grundschule Rintheim, Weinweg 1

Kosten: Mitglied 45 €, Gast 85 €

Rüppurr PSK

### DO-IN

Do, 18.30 - 19.25 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

PSK, Gymnastikraum 3 Ettlinger Allee 9

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rüppurr PSK



### HATHA YOGA

Mo, 18.00 - 18.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

Weiherswaldschule, Scheibenhardter Weg 23

Kosten: Mitglied 20 €, Gast 60 €

Rintheim TSV Rintheim

### PILATES

Mo, 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

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 TUS Rüppurr

### HATHA-YOGA

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr

4 x 90 min

auf Anfrage

Eichelgartenhalle, Rosenweg 1

Kosten: Mitglied 25 €, Gast 25 €

Stupferich SG Stupferich

### YOGA

Mi, 18.30 - 20.00 Uhr

90 min.

auf Nachfrage

Gymnastikraum, Zum Sportzentrum 3

Kosten: auf Anfrage

Südstadt In Nae

### ENTSPANNUNGSKURS

Sa, 15.00 - 16.30 Uhr

1x 90 min

25.04.

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied 12,50 €, Gast 12,50 €

Südstadt In Nae

### ENTSPANNUNGSTRAINING

Do, 20.15 - 21.15 Uhr

60 min

ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

Südstadt In Nae

### HATHA YOGA FRAUEN UND MÄNNER

Mi, 10.00 - 11.30 Uhr

90 min

ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 10er Karte 90 €

## Entspannung und Stressbewältigung

Südstadt In Nae

### QI GONG FRAUEN

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 FRAUEN UND MÄNNER

Di, 20.00 - 21.15 Uhr

75 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast 90 €

Südstadt In Nae

### QI GONG FRÜHLINGSSEMINAR

Sa, 11.00 - 16.30 Uhr

330 min 28.03.

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied 55 €, Gast 60 €

Südstadt In Nae

### TAIJIQUAN CHEN-STIL

Fr, 09.30 - 11.00 Uhr

90 min ganzjährig

In Nae e.V., Augartenstr. 1

Kosten: Mitglied frei, Gast auf Anfrage

Südweststadt SVK Beiertheim

### YOGA MIT JASMIN

Do, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min ganzjährig

Melanchthonsaal, Graf-Rhena-Str. 2a

Kosten: Mitglied 50 €, Gast 100 €

Waldstadt SSC

### BECKENBODENGYMNASTIK

Mo, 18.20 - 19.15 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 75 €



## Entspannung und Stressbewältigung

Waldstadt SSC

### ENTSPANNUNG & BEWUSSTSEIN

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr

10 x 60 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Halle unten, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 26 €, Gast 76 €

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 27 €, Gast 82 €

Waldstadt SSC

### QI GONG AM VORMITTAG

Mi, 10.00 - 10.55 Uhr

10 x 55 min Jan / April / Sep

SSC-Zentrum, Siegelsaal, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 27 €, Gast 82 €

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 45 €, Gast 112 €

Waldstadt SSC

### YOGA

Di, 20.00 - 21.30 Uhr

10 x 90 min Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 45 €, Gast 112 €

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 30 €, Gast 75 €



## Entspannung und Stressbewältigung

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 45 €, Gast 112 €

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 45 €, Gast 112 €

Waldstadt

SSC

### YOGA

Do, 08.30 - 09.30 Uhr

10 x 60 min

Jan / April / Sep

SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 75 €

Waldstadt

SSC



### YOGA

Do, 18.00 - 19.30 Uhr

10 x 90 min

Jan / April / Sep

Kurs 1 SSC-Kita, Raum oben, Am Sportpark 1a

Kurs 2 SSC-Zentrum, Turmtreff, Am Sportpark 5

Kosten: Mitglied 45 €, Gast 112 €

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 45 €, Gast 112 €

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 30 €, Gast 65 €

## 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

---

#### YOGA

Mo, 09.00 - 10.00 Uhr

10 x 60 min ganzjährig

TVH, Gymnastikhalle, Am Nebenbruch 5

Kosten: Mitglied 30 €, Gast 65 €

Pfintzal 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 €

Pfintzal 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 €