

# Kursplan

Alle unsere Kurse sind anmeldepflichtig!  
Anmeldung erfolgt über unsere Webseite [www.einklang-fellbach.de](http://www.einklang-fellbach.de)



Gültig ab 14.09.2020

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag | Sonntag  |
|--|--|--|---|--|---------|--|
|  |  | <p><b>9:00-10:15 Uhr</b><br/>Morgen Yoga<br/>Einklang<br/>Anke Jung</p>          |   | <p><b>9:30-10:10 Uhr</b><br/>Stabilisationstraining<br/>Raum 1<br/>Tanja</p> |         | <p><b>10:00-11:00 Uhr</b><br/>Kurskarussell<br/>Raum 1<br/>Kursleiter im Wechsel</p> |
| <p><b>10:00-11:00 Uhr</b><br/>Pilates<br/>Einklang<br/>Linda</p>                     | <p><b>10:25-11:25 Uhr</b><br/>Mobility&amp;<br/>Körperwahrnehmung<br/>Einklang<br/>Anastasia</p> |  |   |  |         |  |
|  |  |  | <p><b>17:20-17:50 Uhr</b><br/>Bauch Intensiv<br/>Raum 4<br/>Heike</p>   |  |         |  |
| <p><b>17:30-18:45 Uhr</b><br/>Vinyasa Flow Einsteiger<br/>Einklang<br/>Anke Jung</p> | <p><b>18:30-19:45 Uhr</b><br/>Vinyasa Flow I<br/>Einklang<br/>Anke Jung</p>                      |  |   | <p><b>18:00-19:15 Uhr</b><br/>Intensive Yoga<br/>Einklang<br/>Denise</p>     |         |  |
| <p><b>19:00-20:15 Uhr</b><br/>Yin Yoga<br/>Einklang<br/>Anke Jung</p>                |  | <p><b>19:50-20:55 Uhr</b><br/>Hatha Yoga<sup>1</sup><br/>Einklang<br/>Carmen</p> | <p><b>19:10-20:25 Uhr</b><br/>Vinyasa Flow I<br/>Einklang<br/>Gitta</p> | <p><b>19:00-20:00 Uhr</b><br/>World Jumping<br/>Raum 4<br/>Uwe</p>           |         |  |
|  | <p><b>20:00-21:15 Uhr</b><br/>Vinyasa Flow II<br/>Einklang<br/>Anke Jung</p>                     |  | <p><b>20:30-21:30 Uhr</b><br/>Yoga Für Alle<br/>Raum 01<br/>Bernd</p>   |  |         |  |

**Anmeldefristen:**

Abendkurse: 09.00 (Vortag)–16.00 (Tag des Kurses)  
Morgenkurse: 09.00–22.00 Uhr (Vortag)  
Acht-Einheiten-Kurse (ab 16.09): Buchung über den Acht-Einheiten-Button auf unserer Webseite

**Einklang – Yoga und mehr**

Bühlstraße 140  
70736 Fellbach  
[www.einklang-fellbach.de](http://www.einklang-fellbach.de)

**TSV Schmiden 1902 e.V.**

Wilhelm-Stähle-Straße 13  
70736 Fellbach  
[www.tsv-schmiden.de](http://www.tsv-schmiden.de)

- 8/10 Einheiten Kurs
- Kurs im Einklang im activity Vereinsstudio
- Kurs aus dem activity Kursprogramm

# Kursbeschreibungen

## Hatha-Yoga (nach TKV Krishnamacharya)

Die Arbeit mit Körper – Atem – Geist, die in der Tradition des Yoga als Asana-Praxis heißt, besteht darin, den Körper durch und mit dem Atem in bestimmte Haltungen – Asanas – hineinzuführen, eine gewisse Zeit, anstrengungslos, darin zu verharren und sie in einer bestimmten Reihenfolge aufeinander aufzubauen. Verfügbar als Acht-Einheiten-Kurs im Einklang oder als offener Kurs im Sportforum.



## Vinyasa Flow

Hier werden Atmung und Bewegung miteinander verbunden. Einzelne Asanas (Übungen) werden in Flows verbunden und ausgeführt. Dieser Stil ist für jeden, der Freude an der Bewegung hat, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern möchte und eine aktive Entspannung sucht.

## Yin Yoga - Die stille Yoga Praxis

Hier geht man ohne muskuläre Anspannung in die einzelnen Asanas (Haltungen) um vor allem das fasziale Gewebe anzusprechen, zu dehnen und zu stimulieren. Die Asanas

werden länger gehalten, so darf der Geist zur Ruhe kommen und eine tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele entstehen. Diese Yoga Form ist für jeden geeignet.

## intensives Yoga für alle

Der neue Power-Mix!

Intensive Yoga: Schweißtreibender Workout-Trend der Fitnessbranche. Jetzt gibt es den Power-Mix aus Spiritualität und Dynamik auch als Kurs im Einklang.

## Morgen Yoga (Acht-Einheiten-Kurs, buchbar ab 20.08.2020)

Für alle geeignet, die bewegt und entspannt in den Tag starten möchten. Der Körper wird aufgeweckt und mobilisiert. Der Geist erfährt Frische und Entspannung. Eine gute Voraussetzung für einen schönen, ausgeglichenen Tag.

## Yoga für alle

Für alle geeignet die noch am Anfang des Yoga Trainings stehen. Die aus Indien stammende Meditation- Bewegungslern löst Verspannungen, bremst Stress und bringt Geist zur Ruhe. Unter sicherer Anleitung werden alle Teilnehmer in diese Lehre eingeführt.

## Stabilisationstraining

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf Gleichgewichtsübungen mit oder ohne Gerät auf einem instabilen Untergrund, um die Stabilisatoren, die unsere Gelenkstruktur umgeben, zu kräftigen. Mit einem Stabilisationstraining beugt man Unsicherheit und Stürzen vor und mach fit, um in Alltagssituationen schnell zu reagieren.

## Pilates \*/\*\*

Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper sorgt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen.

## Kurskarussell (Saisonkurs ab 20.09.2020)

Jede Woche überrascht ein anderer Kursleiter mit einem Kurskonzept. In dieser speziellen Stunde hast du die Möglichkeit Konzepte aus dem Kurs zu probieren oder Neues kennenzulernen. Was und welcher Kursleiter in der laufenden Woche am Sonntagnachmittag unterrichtet, erfahren Sie immer in den Kurs – New's, die am Montag Online gestellt.

## World Jumping

In diesem Kurs trainiert man auf seinem Trampolin, an dem vorne ein Haltegriff befestigt ist. Es wird rhythmische Musik eingespielt und das Hüpf-Workout kann losgehen. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Der Körper leistet Schwerstarbeit durch die Spannung in der Muskulatur, die gehalten werden muss, um die Schwerkraft zu überwinden.

## Mobility & Körperwahrnehmung

Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Übungen bewusst wahrnehmen und den Körper spüren.



## Ansprechpartner

### Heike Schader

0711-510 49 98 26  
einklang@tsv-schmiden.de

## Adressen

### Einklang – Yoga und mehr

www.einklang-fellbach.de  
Bühlstraße 140  
70736 Fellbach

### activity – der Freizeit Sportclub

www.activity-fellbach.de  
Bühlstraße 140  
70736 Fellbach

### TSV Schmiden Sportforum

Wilhelm-Stähle-Straße 13  
70736 Fellbach