




















































# Bewegungsangebote für NEUGEREUT

Bewegungsangebot	Uhrzeit	Ort	Intensität	Ansprechpartner	Telefon
<b>Montag</b>					
Parkinsongymnastik	9.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	1	Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30 Uhr	Ökumenisches Zentrum Neugereut, Flamingoweg 22	3 4 5	Christel Betzwieser	53 71 45
Wirbelsäulengymnastik	11.45 - 12.45 Uhr	Ökumenisches Zentrum Neugereut, Flamingoweg 22	3 4 5	Christel Betzwieser	53 71 45
Reha-Herzsport	18 – 19 Uhr	Turnhalle Hofen, Walchenseestraße 15	5	Christel Betzwieser	53 71 45
Wirbelsäulengymnastik	18.15 - 19.15 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	4 5	Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
Yoga	18.15 – 19.15 Uhr	TSV Steinhaldenfeld, im Vereinsheim der Siedler, Zuckerbergstrasse 99	4 5	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
Rundum Fit (+/- 50 J.)	18.30 – 19.30 Uhr	Turnhalle Pelikanschule, Pelikanstraße 71	4 5	Christel Betzwieser	53 71 45
Reha-Herzsport	19 – 20 Uhr	Turnhalle Hofen, Walchenseestraße 15	5	Christel Betzwieser	53 71 45
Fit ohne Ende	19.30 – 20.30 Uhr	Turnhalle Pelikanschule, Pelikanstraße 71	4 5	Christel Betzwieser	53 71 45
Nordic Walking	19.00 – 20.00 Uhr	Vereinsheim TSV Steinhaldenfeld, Schmollerstrasse 185	4 5	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
Meditativer Orientaltanz	19.15 – 20.45 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	4	Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
Gesundheitssport Tischtennis / Präventives Herz-Kreislauf Training mit Tischtennis	20.00 – 21.30 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld	4 5	Oliver Lorz	460 51 760
Männer ab 40 J.	20 – 21 Uhr	Turnhalle Hofen, Walchenseestraße 15	5	Christel Betzwieser	53 71 45
<b>Dienstag</b>					
Sturzprophylaxe	9.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	2	Elisabeth Schwägler	95322 - 2200

# Bewegungsangebote für NEUGEREUT

<b>Gymnastik für Senioren</b>	14 – 15 Uhr	Ökumenisches Zentrum Neugereut, Flamingoweg 22	  	Evang. Kirchengemeinde	53 34 88
<b>Bewegung mit Demenz</b>	15.30 – 16.30 Uhr	Anna-Haag Mehrgenerationenhaus Martha-Schmidtman-Strasse 16, Stuttgart-Bad Cannstatt	  	Oliver Lorz	460 51 760
<b>Sanfte Gymnastik</b>	16.45 – 17.45 Uhr	Kreativraum im Anna-Haag Mehrgenerationenhaus Martha-Schmidtman-Strasse 16, Stuttgart-Bad Cannstatt		Oliver Lorz	460 51 760
<b>Bürgertreff Walk-Mit **</b>	17.00 – 18.00 Uhr	Treffpunkt Zuckerbergstraße/Ecke Zuckerbergstraße, 70378 Stuttgart		Elke Weippert	28 07 083
<b>Zumba</b>	19 – 20 Uhr	Turnhalle Pelikanschule Neugereut, Pelikanstraße 71		Oliver Lorz	460 51 760
<b>Lachyoga</b>	19 – 20.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7		Frau Beck	8491 001
<b>Gymnastik 50plus</b>	19.30 – 20.30 Uhr	Turn- und Versammlungs- halle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	 	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Frauengymnastik</b>	19.30 – 20.30 Uhr	Turnhalle Hofen, Walchenseestraße 15	 	Christel Betzwieser	53 71 45
<b>Zumba</b>	20.15 – 21.15 Uhr	Turnhalle Pelikanschule Neugereut, Pelikanstraße 71		Oliver Lorz	460 51 760
<b>Qi Gong</b>	20.30 – 21.00 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	 	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Frauengymnastik</b>	20.30 – 21.30 Uhr	Turnhalle Hofen, Walchenseestraße 15	 	Christel Betzwieser	53 71 45
<b>Mittwoch</b>					
<b>Konzentrierte Bewegungswahrnehmung</b>	9.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7		Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
<b>Bewegung mit Gesang</b>	10.30 – 11.15 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7		Elisabeth Schwägler	95322 - 2200

# Bewegungsangebote für NEUGEREUT

<b>Bewegte Apotheke/Trittsicher im Leben **</b>	17.30 – 18.30 Uhr	Treffpunkt an der Neugereut-Apotheke	  	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Nordic Walking</b>	19.00 – 20.00 Uhr	Vereinsheim TSV Steinhaldenfeld, Schmollerstrasse 185	 	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Mobilness</b>	20.00 - 21.15 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	 	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Donnerstag</b>					
<b>Walking / Nordic Walking</b>	9 – 10 Uhr	Treffpunkt Haltestelle Max-Eyth-See		Christel Betzwieser	53 71 45
<b>Konzentrierte Bewegungswahrnehmung</b>	9.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7		Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
<b>Rückentraining</b>	15.45 – 16.45 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	 	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Sitzgymnastik</b>	16.15 – 17.15 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	  	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Bewegt vor Ort 70+ (ab Herbst 2015)</b>	16.30 - 17.30 Uhr	Gemeinschaftsraum der BGC im Regenpfeiferweg 15, Neugereut	 	Oliver Lorz	460 51 760
<b>Senioren-gymnastik für Frauen</b>	16.45 – 17.45 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	  	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	531841
<b>Entspannung</b>	17.00 – 18.00 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80, Bühnenstrakt	  	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	17.25 – 18.20 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	  	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	531841
<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	18 - 19 Uhr	Turnhalle Pelikanschule Neugereut, Pelikanstraße 71	  	Christel Betzwieser	53 71 45
<b>Gesundheitssport Tischtennis / Präventives Herz-Kreislauf Training mit Tischtennis</b>	19.30 – 21.00 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	 	Oliver Lorz	460 51 760

# Bewegungsangebote für NEUGEREUT

Freitag					
<b>Atemtherapie</b>	10.30 – 11.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	1	Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
<b>Sturzprophylaxe</b>	9.30 – 10.30 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	2	Elisabeth Schwägler	95322 - 2200
<b>Seniorengymnastik</b>	16 – 17 Uhr	Haus St. Monika, Gymnastikraum, Seeadlerstraße 7	4	Frau Hahn	01522 - 7389048
<b>Fünf Esslinger</b>	18.30 – 19.45 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	4 5	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Fitnessgymnastik für Frauen</b>	19.00 – 20.00 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	5	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>II. Weg Männer</b>	20.00 – 21.30 Uhr	Turn- und Versammlungshalle Steinhaldenfeld, Schmollerstraße 80	4 5	Roswitha Stempfle/ Marion Höflacher	53 18 41
<b>Männerturnen</b>	20.00 – 21.30 Uhr	Turnhalle Pelikanschule Neugereut, Pelikanstraße 71	4 5	Ewald Rück	info@tsv-muehlhausen.de

## Intensität: Belastbarkeit, Steh- und Gehfähigkeit

1	= keine Steh- und Gehfähigkeit erforderlich
2	= kurze Steh- und Gehfähigkeit mit/ohne Hilfsmittel
3	= sichere Steh- und Gehfähigkeit über 10 Minuten
4	= sichere Steh- und Gehfähigkeit über 30 Minuten
5	= uneingeschränkte Geh- und Stehfähigkeit
**	= Kostenloses Angebot

## Ansprechpartner

**Amt für Sport und Bewegung**  
 Vereinsservice und Bewegungsförderung  
 Carolin Barz  
 Nadlerstraße 4  
 70173 Stuttgart  
 Tel. 0711/ 216-59812  
 E- Mail: Carolin.Barz@stuttgart.de

Weitere Bewegungsangebote für ganz Stuttgart finden Sie im Internet unter  
[www.stuttgart.de/sportwegweiser.de](http://www.stuttgart.de/sportwegweiser.de)