

## 11. Gesunderhaltung

---

### 11.1. Kieser Training Stuttgart-Mitte

Christophstr. 6,  
70178 Stuttgart (Gebiet C)

Tel. 6492011, Fax 6492012,  
www.kieser-training-com.de,  
Stuttgart1@kieser-training.com

#### Besonderheiten:

Wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.  
Kostenloses unverbindliches Einführungs-  
training nach Terminvereinbarung  
jederzeit möglich.

Ärztliche Trainingsberatung  
(Dr. med. Frank Steeb, FA für Orthopädie)  
und regelmäßige Kontrolltrainings.  
Optimale Vorbereitung für alle Sportarten.  
Weltweit über 150 Betriebe. Seit 1967.

---

### 11.2. MTV Stuttgart 1843 e.V.

Am Kräherwald 190A (Hauptgeschäftsstelle)  
70193 Stuttgart (Gebiet E)

Tel. 631887, Fax 638727,  
www.mtv-stuttgart.de,  
Service@mtv-stuttgart.de

#### Besonderheiten:

Stuttgarts größter Anbieter für Sport,  
Fitness u. Gesundheit (über 8700 Mitglieder).  
Viele Übungsstätten im gesamten Stadtge-  
biet. Viele Sportabteilungen.

Vielfältiges Gesundheits-Programm unter  
anderem Fitness-, Frauen- und Senioren-  
gymnastik, Aerobic, Jazz-dance, Yoga,  
Qi Gong, Tai Chi Chuan, Pilates, Lauffreffe,  
Nordic walking... MTV-Freibad (beheizt).  
Kindersportschule.

Blindenfußball-Bundesligamannschaft  
Viele Prävention- und lizenzierte  
Reha-Sportgruppen auch für Diabetiker:

Mo-Fr 07.30-21.30  
Sa, So und Feiertage 09.00-18.00

Gesundheitsorientiertes effizientes  
Krafttraining (präventiv) und Medizinische  
Kräftigungstherapie (therapeutisch).  
„Ein starker Rücken kennt keinen  
Schmerz“

---

Koronarsportgruppe, Asthmasport, Wirbel-  
säulengymnastik, Sport nach Brustkrebs,  
Herz-Kreislauf-Training, Osteoporose-Sport,  
Rückenfit, Parkinson-Trainingsgruppe,  
Gefäßsport.

#### Neu seit Januar 2010:

- Reha-Sport bei Arthrose u. Endoprothese
- Reha-Sport Wirbelsäule.

#### MTV-Fitnessstudio MoTiv:

(Furtwänglerstr. 145)  
mit angeschlossenem großzügigem  
Wellnessbereich unter anderem Blockhaus-  
Sauna, Tepidarium und Ruhebereich mit  
Lichtduschen (Infrarot).

Wir sind Förderer des MTV



**Sportlich!**

Das Team der Hubertus-Apotheke.



**HUBERTUS-APOTHEKE**

IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN



# Wir freuen uns auf die FIFA-Frauen-Welmeisterschaft ...

... vom 26. Juni bis 17. Juli 2011 in neun deutschen Städten.

## 11. Gesunderhaltung

### 11.3. Hallenschwimmbad Heslach

Mörikestr. 62,

70199 Stuttgart (Gebiet B)

Tel. 2164712, [www.stuttgart.de/baeder](http://www.stuttgart.de/baeder)

Im denkmalgeschütztem Bau.

#### Besonderheiten:

Warmbadetag:

(30° sonst 26°)

Mi ganztägig und Do 14.00-23.00

AquaFit Geräte-Fatburn:

Kurse Fr 17.30-18.15,

AquaFit Gerätetraining:

viele Kurse näheres siehe Homepage!

Board 3000,..

Gymnastiktreff 50+ Fr 11.15-12.00 (ohne  
Vor Anmeldung).

Lauftreff im Wasser:

Sa 08.00-12.00 (ohne Voranmeldung).

Wassergymnastik:

Mi 09.00 / 10.00 (Zuschlag Warmbadetag).

Geburtsvorbereitungskurse:

für werdende Mütter (Begleitung durch eine  
Hebamme)

Mi 10.15-11.00 /11.15-12.00 und Do

18.00-18.45 (12 Kurseinheiten, fortlaufend)

Schwimmhalle:

Di 14.00-19.00

Mi 06.30-22.00

Do 14.00-23.00

Fr 07.00-22.00

Sa 07.00-19.00

So 08.00-17.00

Russisch-römisches Dampfbad/Sauna:

Do 10.00-23.00

Fr 10.00-22.00

Sa 08.00-22.00

So 08.00-17.00

Sauna nur für Frauen:

Mi 09.00-22.00

Sauna nur für Herren:

Di 13.00-22.00

Mitte September bis Ende April  
samstags 19.00–21.00 Uhr  
hüllenloses Schwimmen für  
die Dampfbad- und Saungäste



**Tipp:** Manche Krankenkassen beteiligen  
sich an den Kosten bei nachgewiesener  
lückenloser Teilnahme.

Der Sportwegweiser ist ein Recherche-Werkzeug für alle, die sich sportlich  
betätigen wollen oder als Zuschauer nach Sportveranstaltungen suchen.

TIPP

**WWW.STUTTGART.DE/KULTUR-SPORT**

---

#### 11.4. WasserReich im Wohlfahrtswerk

Frauke Sayer,  
Humboldtstr. 3,  
70178 Stuttgart (Gebiet B)  
Tel. 93342737, Fax 03212-1027462,  
www.das-wasserreich.de,  
info@wasser-reich.de

Öffnungszeiten / Termine:  
siehe Homepage

Kleines, feines, nicht öffentliches  
Schwimmbad mit 32-35° warmen Wasser.  
Viele Aqua Fitnesskurse, Schwimmkurse  
und Babyschwimmen.  
Aquatic Yoga, Aqua Wellness Bodywork  
(mit Unterwassermusik)

#### Besonderheiten:

Ein kleines wunderbares Bad mit warmem  
Wasser und Charme – das Wasserreich eben.  
Konzerte in Badehosen, Wohlfühltag und  
wunderbar entspannende Wellnessmassagen  
(näheres siehe Homepage).  
Supernettes und engagiertes Team.

---

#### 11.5. Angebote Marienhospital

Böheimstr. 37,  
70199 Stuttgart (Gebiet A)  
Tel. 6489-0 (Zentrale), Fax 6489-2220,  
www.marienhospital-stuttgart.de,  
marienhospital@vinzenz.de

#### Vielfältiges Gesundheitskursangebot:

Qigong, Aquafitness (im Hallenbad des  
Marienhospitals), Autogenes Training,  
Pilates, Aqua-Relax,  
Reha-Gruppe Gefäßsport (in Zusammenar-  
beit mit dem MTV Stuttgart 1843 e.V.)  
näheres siehe Homepage

---

#### 11.6. Seniorengerechte Gymnastik evang. Markuskirche

Im Paul-Fischer Gemeindehaus  
Zellerstr. 31 (Ecke Römerstr.)  
70180 Stuttgart (Gebiet A)

Jeden Di 10.00-11.00

*Im Sitzen, Stehen & Gehen mit flotter  
Musik. Kommen Sie doch einfach mal  
vorbei und machen Sie gerne mit!*

## 11. Gesunderhaltung

---

### 11.7. Tai Chi Akademie Stuttgart

Adlerstr. 31,

70199 Stuttgart (Gebiet B)

Tel. 6202082, [www.taichi-akademie.de](http://www.taichi-akademie.de),

[info@taichi-akademie.de](mailto:info@taichi-akademie.de)

Leitung: Günter Gerlach, Ilja Sibbor

---

### Kursangebote (die wichtigsten):

Tai Chi, Qi Gong, Wochenendseminare,  
Lehrerausbildung

---

### 11.8. Tai Chi Schule Stuttgart

Familie Tjoa

Böheimstr. 47/1,

70199 Stuttgart (Gebiet A)

Tel. 2207369, Fax 62007253,

[www.taichi-stuttgart.de](http://www.taichi-stuttgart.de),

[info@taichi-stuttgart.de](mailto:info@taichi-stuttgart.de)

---

### Kursangebote (die wichtigsten):

Tai Chi Chuan, Qi Gong,  
IDOGO, Workshops,  
„freies“ Training

*Fremdsprache:*

*Englisch*

---

### 11.9. bindu-yoga, Marry Maasz

Liststr. 51,

70180 Stuttgart (Gebiet A)

Tel. 6075647, Fax 2181903,

[www.bindu-yoga.de](http://www.bindu-yoga.de), [info@bindu-yoga.de](mailto:info@bindu-yoga.de)

---

*Sonstiges:*

*Hormonyoga, Wochenendveranstaltungen*

*Yoga-Angebot für jeden, auch Menschen*

*mit gesundheitlichen Einschränkungen,*

*Rückengerecht!*

*Einzelunterricht, Unterricht im Betrieb/Büro.*

### Kursangebote (die wichtigsten):

Wöchentliche Kurse in der Mozartstr. 51

(Kunstanstalt Schuler / Thalamus-

Heilpraktikerschule): Mo und Mi

Beginn 18.30-20.00 und 20.15-21.45

Näheres und aktuelles siehe Homepage!

Hormon-Yoga: siehe Homepage

---

*Kurse werden von vielen Krankenkassen*

*bezuschusst.*

---

### Zusatzqualifikationen:

Yogalehrerin BDY/EYU, Apothekerin

---

---

### 11.10. ILA Yoga, Cornelius Hinze

Strohberg 35,

70180 Stuttgart (Gebiet A)

Tel. 1206855, [www.cornelius-hinze.de](http://www.cornelius-hinze.de)

### Kursangebote (die wichtigsten):

ILA Yoga (Cornelius Hinze)

Wochengruppen, Einzel- und Paartraining,

Workshops, Seminare, Ausbildung

Power-Plate-Training (Melanie Rodczinski).

### Zusatzqualifikationen:

Gleichzeitig ausgebildeter Heilpraktiker

*Sonstiges:*

*ILA Yoga Mo 19.00-20.30, Di 18.30-20.00,  
Do 08.30-10.00, (Cornelius Hinze)*

*Power-Plate: bitte genaue Termin- und  
Trainingsabsprache mit Frau Rodczinski,  
Einzeltraining möglich.*

*Fremdsprache: Englisch*

---



»**Mein Tipp:**  
Gut gelaunt den Tag beginnen  
mit **Heumann Morgenfrische**,  
dem aromatischen Grüntee mit  
dem Geschmack der  
Citrus-Bergamotte. Lecker!  
**Macht Lust auf mehr!**«

*Frau Nyavo,  
unsere Alleskönnerin*

**HUBERTUS-APOTHEKE**  
IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

**Tee belebt den Geist!**

**HEUMANN Tee  
von Winthrop**

## 11. Gesunderhaltung

---

### 11.11. STUDIO 32 (früher Tanuyoga)

Weissenburgstr. 32,  
Stuttgart (Gebiet D)

Tel. 07156. 4379001, Fax 07156. 437910,  
www.studio-32.net, mail@studio-32.net

---

### 11.12. Yoga Mitte

Sophienstr. 39,  
70178 Stuttgart (Gebiet C)

Tel. 6724767, www.yoga-mitte-stuttgart.de,  
info@yoga-mitte-stuttgart.de

#### Kursangebote (die wichtigsten):

Ashtanga Yoga, Hatha Yoga nach B.K.S.  
Iyengar, Yoga für den Rücken,  
Schwangeren Yoga

---

#### Zusatzqualifikationen:

Qualifizierte, anerkannte Yoga-Lehrer  
(BDY/EYU,SKA)

Schnupperkurse,  
Workshops, „freies“ Training



### 11.13. Yoga Raum, Jürgen Stoll

Alexanderstr. 46,  
70182 Stuttgart (Gebiet D)

Tel. 0177.4258031,  
www.yogaraum.biz, info@yogaraum.biz

---

### 11.14. Yoga Süd

Strohberg 15A,  
70180 Stuttgart (Gebiet A)

Tel. 6338852, Fax 9547979,  
www.yoga-sued.de, post@yoga-sued.de

#### Kursangebote (die wichtigsten):

Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene,  
Yoga für Schwangere und nach der Geburt,  
Yoga für Kinder, offene Kurse,  
Einzelunterricht, Pilates

#### Sonstiges:

Yoga-Retreats,  
Yoga und Ayurveda.  
Workshops und näheres siehe Homepage

#### Do 11.00 Uhr:

Yoga nach der Geburt mit Baby

---

---

### 11.15. Yoga-Werkraum im Medienhaus

Mörkestr. 67,  
70199 Stuttgart (Gebiet B)  
Tel. 0175. 4025655,  
www.yoga-werkraum.de,  
post@yoga-werkraum.de

---

### 11.16. Elke Zerrweck

Ayurveda Gesundheitsberatungen  
Altenbergstr. 9B, 70180 Stuttgart (Gebiet A)  
Tel. / Fax 6207660

#### Schwerpunkte:

Yoga, Gesundheitsberatung

---



#### Wissenswertes

### AYURVEDA

**Ayu** bedeutet Leben, bzw. Lebensspanne

**Veda** ist die Intelligenz der Natur die das gesamte Universum „verwaltet“

**Ayur-Veda** ist die Intelligenz des Lebens, die Wissenschaft vom Leben.

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. David Frawley, ein zeitgenössischer amerikanischer Ayurveda-Experte, schreibt: „Die Grundregel lautet: Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.“