

Kursplan Frühjahr 2017 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken 06.03. bis 29.05.2017 (10 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Sanftes Krafttraining ab 07.03.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll		8.00-9.30 Uhr Sanftes Krafttraining ab 09.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Kraftraum Helmblunhahle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld, Bürgerhaus Bürg
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörpertraining Schultern und Nacken 06.03. bis 29.05.2017 (10 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
	10.00-11.00 Uhr FaYo - Faszienyoga Flow & Blackroll 06.03. bis 29.05.2017(10 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
13.45-15.45 Uhr Reha-Sport 1. Sport bei orthopäd. Erkrankung 2. Sport bei Lungenerkrankung immer montags je 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele				17.00-18.00 Uhr Sanftes Krafttraining ab 10.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele		
17.00-18.00 Uhr Sanftes Krafttraining ab 06.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr FaYo - Faszienyoga Schultern und Nacken 07.03. bis 30.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 08.03. bis 31.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
18.00-19.00 Uhr Sanftes Krafttraining ab 06.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele				18.00-19.00 Uhr Sanftes Krafttraining ab 10.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele		
18.15-19.15 Uhr Fatburner 06.03. bis 29.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Förch	18.30-19.30 Uhr FaYo - Faszienyoga "Unterer Rücken" 07.03. bis 30.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
19.00-20.00 Uhr Sanftes Krafttraining ab 06.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.30 Uhr Yoga für den Rücken 07.03. bis 23.05.2017 (10 x) ÜL: Nelli Palmer	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 08.03. bis 31.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 09.03. bis 01.06.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Sanftes Krafttraining ab 10.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele		
19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 06.03. bis 29.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Förch	19.15-20.15 Uhr Sanftes Krafttraining ab 07.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele					
	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 07.03. bis 30.05.2017 (11 x) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 06.03. bis 29.05.2017 (10 x) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Sanftes Krafttraining ab 07.03.2017 (10 x) ÜL: Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 08.03 bis 31.05.2017 (11 x) ÜL: Katharina Volpe				