

Kursplan 4. Semester 2017/2018 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken 04.12.2017 bis 26.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 05.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper- training ab 07.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Keitraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld; Bürgerhaus Bürg
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörper- training Schultern und Nacken 04.12.2017 bis 26.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		9.00-10.00 Uhr Pilates 13.12.2017 bis 28.02.2018 (9 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			
	10.00-11.00 Uhr Faszienyoga Flow & Blackroll 04.12.2017 bis 26.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		9.00-10.00 Uhr Fitness-Mix 13.12.2017 bis 28.02.2018 (9 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			
13.45-14.45 Uhr Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele				17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 08.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
14.45-15.45 Uhr Reha-Sport Sport bei Lungenerkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	15.00-16.00 Uhr Tänzerische, rhythmische Früherziehung 5-7 Jahre 05.12.2017 bis 27.02.2018 (10 UE) ÜL: Tabitha Böckmann					
		16.30-17.30 Uhr Faszienyoga für Kinder (6-10 Jahre) 06.12.2017 bis 28.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper training ab 04.12.2017.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr Faszienyoga Schultern und Nacken 05.12.2017 bis 27.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 06.12.2017 bis 28.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 08.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 04.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	18.30-19.30 Uhr Faszienyoga "Unterer Rücken" 05.12.2017 bis 27.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
18.15-19.15 Uhr Fatburner 04.12.2017 bis 26.02.2018 (11 UE) ÜL: Petra Förch		19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 06.12.2017 bis 28.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 07.12.2017 bis 01.03.2018 (10 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 08.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 04.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 05.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele					
19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 04.12.2017 bis 26.02.2018 (11 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 05.12.2017 bis 27.02.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 04.12.2017 bis 26.02.2018 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 05.12.2017 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 05.12.2017 bis 28.02.2018 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr Pilates 14.12.2017 bis 01.03.2018 (9 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			

Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Keitraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld; Bürgerhaus Bürg