

## Kursplan 2. Semester 2018 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr <b>Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken</b> 18.06. bis 23.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 19.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 21.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Keistraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld; Bürgerhaus Bürg
	9.00-10.00 Uhr <b>Ganzkörpertraining Schultern und Nacken</b> 18.06. bis 23.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
	10.00-11.00 Uhr <b>Fasziales Yoga "Flow &amp; Blackroll"</b> 18.06. bis 23.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		10.00-11.00 Uhr <b>Pilates</b> 20.06. bis 25.07.2018 (6 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	<b>Neu</b>		
13.45-14.45 Uhr <b>Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung</b> immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele				17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 22.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
14.45-15.45 Uhr <b>Reha-Sport Sport bei Lungenerkrankung</b> immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	15.00-16.00 Uhr <b>Tänzerische, rhythmische Früherziehung 5-7 Jahre</b> 19.06. bis 24.07.2018 (6 UE) ÜL: Tabitha Böckmann					
abends	17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 18.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr <b>Fasziales Yoga "Schultern und Nacken"</b> 19.06. bis 24.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> 20.06. bis 25.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-18.30 Uhr <b>Eltern-Kind-Brainkinetik</b> 21.06. bis 26.07.2018 (6 UE) ÜL: Sandra Schenk	18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 22.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 18.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	18.30-19.30 Uhr <b>Fasziales Yoga "Unterer Rücken"</b> 19.06. bis 24.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
	18.15-19.15 Uhr <b>Fatburner</b> 18.06. bis 23.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Förch		19.00-20.30 Uhr <b>Ganzkörpertraining und Entspannung</b> 20.06. bis 25.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 21.06. bis 26.07.2018 (6 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 22.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 18.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 19.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele				
	19.15-20.15 Uhr <b>Fitness-Mix</b> 18.06. bis 23.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr <b>Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken</b> 19.06. bis 24.07.2018 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
	20.00-21.00 Uhr <b>Workout Mix/Rücken/Stretching</b> 18.06. bis 23.07.2018 (6 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 19.06.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr <b>Body Attack</b> 20.06. bis 25.07.2018 (6 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr <b>Pilates</b> 21.06. bis 26.07.2018 (6 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	<b>Neu</b>	