

Kursplan Herbst 2018 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag 17.00-20.00 Uhr Samstag 9.00-10.00 Uhr	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken 17.09. bis 26.11.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 11.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 13.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Koftraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld, Bürgerhaus Bürg
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörpertraining Schultern und Nacken 17.09. bis 26.11.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		9.00-10.00 Uhr Vinyasa Flow-Yoga (Power Yoga) 19.09. bis 28.11.2018 (9 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth neu			
	10.00-11.00 Uhr Fasziales Yoga "Flow & Blackroll" 17.09. bis 26.11.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		10.00-11.00 Uhr Pilates 19.09. bis 28.11.2018 (9 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			
13.45-14.45 Uhr Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele						
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 6-8 Jahre 11.09. bis 27.11.2018 (11 UE) ÜL: Tabitha Böckmann	16.30-17.30 Uhr Fasziales Yoga für Kinder (6-10 Jahre) 19.09. bis 28.11.2018 (9 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 10.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr Fasziales Yoga "Schultern und Nacken" 18.09. bis 27.11.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 19.09. bis 28.11.2018 (9 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-18.30 Uhr Eltern-Kind-Brainkinetik 20.09. bis 29.11.208 (10 UE) ÜL: Sandra Schenk	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 14.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 10.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	18.30-19.30 Uhr Fasziales Yoga "Unterer Rücken" 18.09. bis 27.11.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger			18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 14.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
18.15-19.15 Uhr Fatburner 03.09. bis 26.11.2018 (13 UE) ÜL: Petra Förch	19.00-20.00 Uhr Bauchtanz-das ideale Ganzkörper neu 11.09. bis 27.11.2018 (11 UE) ÜL: Ala Mourad	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 19.09. bis 28.11.2018 (9 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 20.09. bis 29.11.208 (10 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 14.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 10.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 11.09.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele					
19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 03.09. bis 26.11.2018 (13 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 18.09. bis 27.11.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger			Samstag: 9.00-10.00 Uhr Vinyasa Flow-Yoga (Power Yoga) 22.09. bis 24.11.2018 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth neu		
	20.00-21.00 Uhr Tanzkurs für Erwachsene neu 11.09. bis 27.11.2018 (11 UE) ÜL: Tabitha Böckmann					
20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 10.09. bis 26.11.2018 (11 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 11.09. 2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 12.09. bis 28.11.2018 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr Pilates 20.09. bis 29.11.208 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			