

Kursplan Frühjahr 2018 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken 05.03. bis 11.06.2018 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 06.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 08.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Keitraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld; Bürgerhaus Bürg
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörpertraining Schultern und Nacken 05.03. bis 11.06.2018 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
	10.00-11.00 Uhr Fasziales Yoga "Flow & Blackroll" 05.03. bis 11.06.2018 (11UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		10.00-11.00 Uhr Pilates 07.03. bis 13.06.2018 (11 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	Neu		
13.45-14.45 Uhr Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	14.00-15.00 Uhr Tänzerische, rhythmische Früherziehung 8-10 Jahre 06.03. bis 12.06.2018 (10 UE) ÜL: Tabitha Böckmann			17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 09.03.2018 (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 06.03. bis 12.06.2018 ÜL: Tabitha Böckmann					
		16.30-17.30 Uhr Fasziales Yoga für Kinder (6-10 Jahre) 07.03. bis 13.06.2018 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 05.03.2018(10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr Fasziales Yoga "Schultern und Nacken" 06.03. bis 12.06.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 07.03. bis 13.06.2018 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-18.30 Uhr Eltern-Kind-Brainkinetik 08.03. bis 14.06.2018 (10 UE) ÜL: Sandra Schenk	Neu	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 09.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 05.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	18.30-19.30 Uhr Fasziales Yoga "Unterer Rücken" 06.03. bis 12.06.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
18.15-19.15 Uhr Fatburner 05.03. bis 11.06.2018 (12 UE) ÜL: Petra Förch		19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 07.03. bis 13.06.2018 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 08.03. bis 14.06.2018 (10 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 09.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 05.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 06.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele					
19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 05.03. bis 11.06.2018 (12 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 06.03. bis 12.06.2018 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 05.03. bis 11.06.2018 (11 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 06.03.2018 (10 x) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 07.03. bis 13.06.2018 (11 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr Pilates 08.03. bis 14.06.2018 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	Neu		