

Kursplan Winter 2018/2019 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken 03.12.2018 bis 25.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 04.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 06.12.2018 (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 03.12.2018 bis 25.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		8.45-9.45 Uhr Vinyasa Flow-Yoga (Power Yoga) neu 05.12.2018 bis 30.01.2019 (7 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			
	10.00-11.00 Uhr Fasziales Yoga "Flow & Blackroll" 03.12.2018 bis 25.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		10.00-11.00 Uhr Pilates 05.12.2018 bis 27.02.2019 (11 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			
nachmittags und abends	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 04.12.2018 bis 26.02.2019 (11 UE) ÜL: Tabitha Böckmann	16.30-17.30 Uhr Fasziales Yoga für Kinder (6-10 Jahre) 05.12.2018 bis 27.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger			
	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 03.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr Fasziales Yoga "Schultern und Nacken" 04.12.2018 bis 26.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 05.12.2018 bis 27.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 07.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 03.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	18.00-19.00 Uhr Vinyasa Flow-Yoga (Power Yoga) neu 04.12.2018 bis 29.01.2019 (7 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 07.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	18.15-19.15 Uhr Fatburner 03.12.2018 bis 04.03.2019 (12 UE) ÜL: Petra Förch	18.30-19.30 Uhr Fasziales Yoga "Unterer Rücken" 04.12.2018 bis 26.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 05.12.2018 bis 27.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 06.12.2018 bis 28.02.2019 (11 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 07.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 03.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 04.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele				
	19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 03.12.2018 bis 04.03.2019 (12 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 04.12.2018 bis 26.02.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger				
		20.00-21.00 Uhr Tanzkurs für Erwachsene neu 04.12.2018 bis 26.02.2019 (11 UE) ÜL: Tabitha Böckmann				
	20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 03.12.2018 bis 25.02.2019 (11 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 04.12.2018 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 05.12.2018 bis 27.02.2019 (11 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr Pilates 06.12.2018 bis 28.02.2019 (11 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth		