

Kursplan Frühjahr 2019 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume	
vormittags	8.00-9.00 Uhr Haltung/Bewegung Ganzkörpertraining 11.03.2019 bis 03.06.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 12.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 14.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Ketherhalle Cleversulzbach; Koftraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kochersteinfeld; Bürgerhaus Burg; Heimbundhalle I	
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörpertraining Schultern und Nacken 11.03.2019 bis 03.06.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	9.30-10.30 Uhr Body Fit 12.03.2019 bis 04.06.2019 (11 UE) ÜL: Sarah Elbin	neu				
	10.00-11.00 Uhr Fasziales Yoga "Flow & Blackroll" 11.03.2019 bis 03.06.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	10.30-11.30 Uhr Bauch intensiv 12.03.2019 bis 04.06.2019 (11 UE) ÜL: Sarah Elbin	neu	10.00-11.00 Uhr Pilates 13.03.2019 bis 05.06.2019 (8 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	11.00-11.45 Uhr nappydancers Kinder von 20 bis 40 Monaten 21.02.2019 bis 06.06.2019 (12 UE) ÜL: Marketa Dürrich		neu
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 12.03.2019 bis 04.06.2019 (11 UE) ÜL: Tabitha Böckmann		15.00-15.45 Uhr nappydancers Kinder von 20 bis 40 Monaten 21.02.2019 bis 06.06.2019 (12 UE) ÜL: Marketa Dürrich	neu		
	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 11.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr Fasziales Yoga "Schultern und Nacken" 12.03.2019 bis 04.06.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 13.03.2019 bis 05.06.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 15.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 11.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele				18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 15.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
	18.15-19.15 Uhr Fatburner 11.03.2019 bis 03.06.2019 (12 UE) ÜL: Petra Förch	18.30-19.30 Uhr Fasziales Yoga "Unterer Rücken" 12.03.2019 bis 04.06.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 13.03.2019 bis 05.06.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 14.03.2019 bis 06.06.2019 (10 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörper-training ab 15.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 11.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 12.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele					
	19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 11.03.2019 bis 03.06.2019 (12 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 12.03.2019 bis 04.06.2019 (11 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.00 Uhr Body Fit 13.03.2019 bis 05.06.2019 (10 UE) ÜL: Sarah Elbin	neu			
			20.00-21.00 Uhr Bauch intensiv 13.03.2019 bis 05.06.2019 (10 UE) ÜL: Sarah Elbin	neu			
	20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 11.03.2019 bis 03.06.2019 (11 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 12.03.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 13.03.2019 bis 05.06.2019 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr Pilates 14.03.2019 bis 06.06.2019 (8 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth			