

## Kursplan 2. Semester 2019 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume	
vormittags	8.00-9.00 Uhr <b>Haltung/Bewegung Ganzkörpertraining</b> 24.06. bis 22.07.2019 (5 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 25.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 27.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Ketherhalle Cleversulzbach; Koftraum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Koddersteinfeld; Bürgerhaus Bürg, Heimbundhalle I	
	9.00-10.00 Uhr <b>Ganzkörpertraining Schultern und Nacken</b> 24.06. bis 22.07.2019 (5 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	9.30-11.00 Uhr <b>Kundalini-Yoga</b> 25.06. bis 23.07.2019 ÜL: Ute Jenko	neu				
	10.00-11.00 Uhr <b>Fasziales Yoga "Flow &amp; Blackroll"</b> 24.06. bis 22.07.2019 (5 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		10.00-11.00 Uhr <b>Pilates</b> 26.06. bis 24.07.2019 (6 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	11.00-11.45 Uhr <b>nappydancers Kinder von 20 bis 40 Monaten</b> 27.06. bis 25.07.2019 (5 UE) ÜL: Marketa Dürrich	neu		
13.45-14.45 Uhr <b>Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung</b> immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele							
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 6-8 Jahre</b> 25.06. bis 23.07.2019 (5 UE) ÜL: Tabitha Böckmann		15.00-15.45 Uhr <b>nappydancers Kinder von 20 bis 40 Monaten</b> 27.06. bis 25.07.2019 (5 UE) ÜL: Marketa Dürrich	15.00-16.00 Uhr <b>Hip Hop mit Kristina für 10 bis 14 Jährige</b> 28.06. bis 26.07.2019 (5 UE) ÜL: Kristina Grünwald	neu		
17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 24.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr <b>Fasziales Yoga "Schultern und Nacken"</b> 25.06. bis 23.07.2019 (5 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr <b>Yoga für den Rücken</b> 26.06. bis 24.07.2019 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-18.30 Uhr <b>Brainkinetik</b> 27.06. bis 25.07.2019 (5 UE) ÜL: Sandra Schenk	17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 28.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	neu		
18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 24.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele				18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 28.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele			
18.15-19.15 Uhr <b>Fatburner</b> 17.06. bis 22.07.2019 (6 UE) ÜL: Petra Förch	18.30-19.30 Uhr <b>Fasziales Yoga "Unterer Rücken"</b> 25.06. bis 23.07.2019 (5 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.30 Uhr <b>Ganzkörpertraining und Entspannung</b> 26.06. bis 24.07.2019 (6 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	18.45-19.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 27.06. bis 25.07.2019 (5 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 28.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele			
19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 24.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 25.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele						
19.15-20.15 Uhr <b>Fitness-Mix</b> 17.06. bis 22.07.2019 (6 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr <b>Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken</b> 25.06. bis 23.07.2019 (5 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.00 Uhr <b>Body Fit</b> 26.06. bis 24.07.2019 (6 UE) ÜL: Sarah Elbin	neu				
		20.00-21.00 Uhr <b>Bauch intensiv</b> 26.06. bis 24.07.2019 (6 UE) ÜL: Sarah Elbin	neu				
20.00-21.00 Uhr <b>Workout Mix/Rücken/Stretching</b> 24.06. bis 22.07.2019 (5 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b> ab 25.06.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr <b>Body Attack</b> 26.06. bis 24.07.2019 (6 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr <b>Pilates</b> 27.06. bis 25.07.2019 (5 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth				