

Kursplan Herbst 2019 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Haltung/Bewegung Ganzkörpertraining 16.09. bis 25.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 17.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 19.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Ketherhalle Cleversulzbach; Keßbaum Heimbundhalle II; Bürgerhaus Kodersteinfeld; Bürgerhaus Bürg. Heimbundhalle I
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörpertraining Schultern und Nacken 16.09. bis 25.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	9.30-11.00 Uhr Kundalini-Yoga 17.09. bis 26.11.2019 (10 UE) ÜL: Ute Jenko neu	9.00-10.00 Uhr Funktionelles Training vs. Faszientraining 18.09. bis 27.11.2019 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth neu			
	10.00-11.00 Uhr Fasziales Yoga "Flow & Blackroll" 16.09. bis 25.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		10.00-11.00 Uhr Pilates 18.09. bis 27.11.2019 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth		10.00-11.00 Uhr Fitness-Mix 20.09. bis 29.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Förch 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 17.09. bis 26.11.2019 (10 UE) ÜL: Tabitha Böckmann		15.00-15.45 Uhr nappydancers Kinder von 20 bis 40 Monaten 19.09. bis 19.12.2019 (12 UE) ÜL: Marketa Dürrich neu	15.00-16.00 Uhr Hip Hop mit Kristina für 10 bis 14 Jährige 20.09. bis 29.11.2019 (10 UE) ÜL: Kristina Grünwald neu	
	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 16.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-18.30 Uhr Fasziales Yoga "Schultern und Nacken" 17.09. bis 26.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 18.09. bis 27.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	16.00-16.45 Uhr Tanzen für 3 und 4 Jährige 19.09. bis 19.12.2019 (12 UE) ÜL: Marketa Dürrich neu	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 20.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 16.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele			17.00-17.45 Uhr Tanzen für 5 und 6 Jährige 19.09. bis 19.12.2019 (12 UE) ÜL: Marketa Dürrich neu	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 20.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	18.15-19.15 Uhr Fatburner 16.09.2019 bis 25.11.2019 (11 UE) ÜL: Petra Förch	18.30-19.30 Uhr Fasziales Yoga "Unterer Rücken" 17.09. bis 26.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 18.09. bis 27.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.45-18.45 Uhr Brainkinetik 19.09. bis 28.11.2019 (9 UE) ÜL: Sandra Schenk neu	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 20.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	
	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 17.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 19.09. bis 28.11.2019 (9 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Body Fit 20.09. bis 29.11.2019 (10 UE) UL: Sarah Elbin neu	
	19.15-20.15 Uhr Fitness-Mix 16.09.2019 bis 25.11.2019 (11 UE) ÜL: Petra Förch	19.30-20.30 Uhr Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po-Rücken 17.09. bis 26.11.2019 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.00 Uhr Bauch intensiv 18.09. bis 27.11.2019 (10 UE) ÜL: Sarah Elbin neu			
	20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Streching 16.09. bis 25.11.2019 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 17.09.2019 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 18.09. bis 27.11.2019 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.00-21.00 Uhr Pilates 19.09. bis 28.11.2019 (9 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth		