

Kursplan Herbst 2021 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags	8.00-9.00 Uhr Haltung/Bewegung Ganzkörpertraining 13.09.2021 bis 22.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 14.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 16.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		Vereinsheim TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversulzbach; Krautraum Heilbunndhalle II; Sportplatz TSV Neuenstadt; Bürgerhaus Bürg. Heilbunndhalle Neuenstadt
	9.00-10.00 Uhr Ganzkörpertraining Schultern und Nacken 13.09.2021 bis 22.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
	10.00-11.00 Uhr Fasziales Yoga "Flow & Blackroll" 13.09.2021 bis 22.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger					
13.45-14.45 Uhr Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	15.00-16.00 Uhr Tänzerische Früherziehung 3 bis 5 Jährige 21.09. bis 23.11.2021 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann					
14.45-15.45 Uhr Reha-Sport Sport bei Lungenerkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	16.00-17.00 Uhr Dance4Kids 21.09. bis 23.11.2021 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann					
17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 13.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	17.30-19.00 Uhr Medical Fasziyoga "Schultern und Nacken" 14.09. bis 23.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	17.30-19.00 Uhr Yoga für den Rücken 15.09. bis 24.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 17.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 13.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	18.00-19.00 Uhr Pilates 14.09. bis 23.11.2021 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth	18.30-19.30 Uhr Zumba 15.09. bis 24.11.2021 (10 UE) ÜL: Janina Dick	Neu	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 17.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
	19.00-20.30 Uhr Medical Fasziyoga "Unterer Rücken" 14.09. bis 23.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger	19.00-20.30 Uhr Ganzkörpertraining und Entspannung 15.09. bis 24.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Barthelmä-Mezger		18.00-19.00 Uhr Body Fit 17.09. bis 26.11.2021 (10 UE) UL: Sarah Elbin		
19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 13.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele			18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 16.09. bis 25.11.2021 (10 UE) ÜL: Stefan Rüdele	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 17.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele		
19.00-20.00 Uhr Fitness-Mix 13.09.2021 bis 22.11.2021 (10 UE) ÜL: Petra Förch	19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 14.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele					
20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 13.09.2021 bis 22.11.2021 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining ab 14.09.2021 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele	20.00-21.00 Uhr Body Attack 15.09. bis 24.11.2021 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	auch Online möglich	20.00-21.00 Uhr Pilates 16.09. bis 25.11.2021 (10 UE) ÜL: Christine Volkert-Altrieth		

Bitte beachten: Teilnahme nur mit den 3 Gs möglich! In den Innenräumen besteht Maskenpflicht (nicht während des Trainings!).