

# Kursplan Frühjahr 2024 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume		
vormittags		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 27.02.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 29.02.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		Vereinshaus Bürg, <b>Heimbundhalle Neuenstadt</b> † <b>Gemeindehalle (Übungsraum UG) Kochertörn; Stadthalle Neuenstadt</b> Fitnessraum Heimbundhalle II Kelterhalle Cleversulzbach		
	9.00-10.00 Uhr <b>Sitzgymnastik</b> 26.02.2024 bis 13.05.2024 (10 UE) ÜL: Nadine Thiele	<b>Neu</b>		8.30-9.30 Uhr <b>Pilates</b> 28.02.2024 bis 15.05.2024 (9 UE) ÜL: Claudia Kratzmüller	<b>Neu</b>		8.30-9.30 Uhr <b>Bauchtanz</b> 29.02.2024 bis 16.05.2024 (9 UE) ÜL: Ala Gysin	<b>Neu</b>
nachmittags und abends	13.45-14.45 Uhr <b>Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung</b> immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	15.00-15.45 Uhr <b>Tänzerische Früherziehung ab 4 Jahren</b> 27.02.2024 bis 14.05.2024 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann						
	14.45-15.45 Uhr <b>Reha-Sport Sport bei Lungenerkrankung</b> immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	16.00-17.00 Uhr <b>Dance4Kids I ab 7 Jahren</b> 27.02.2024 bis 14.05.2024 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann						
	17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 26.02.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	17.00-18.00 Uhr <b>Dance4Kids II (ab 10 Jahren)</b> 27.02.2024 bis 14.05.2024 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann	17.30-18.30 Uhr <b>Yoga im Flow</b> 28.02.2024 bis 15.05.2024 (9 UE) ÜL: Evi Retter				17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 01.03.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	17.30-18.30 Uhr <b>Hula Hoop</b> 26.02.2024 bis 13.05.2024 (10 UE) ÜL: Nadine Thiele						18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 01.03.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 26.02.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.00-19.30 Uhr <b>Yoga für Schultern, Nacken und Rücken</b> 27.02.2024 bis 14.05.2024 (10 UE) ÜL: Claudia Kratzmüller			18.00-19.00 Uhr <b>Hula Hoop für Anfänger</b> 29.02.2024 bis 16.05.2024 (9 UE) ÜL: Nadine Thiele		18.00-19.00 Uhr <b>Body Fit</b> 01.03.2024 bis 17.05.2024 (9 UE) ÜL: Sarah Elbin	
	18.45-19.45 Uhr <b>Hula Hoop</b> 26.02.2024 bis 13.05.2024 (10 UE) ÜL: Nadine Thiele	18.30-19.30 Uhr <b>Kundalini Yoga</b> 27.02.2024 bis 14.05.2024 (10 UE) ÜL: Christina Bußmann	<b>Neu</b>	19.00-20.00 Uhr <b>Bauchtanz</b> 28.02.2024 bis 15.05.2024 (9 UE) ÜL: Ala Gysin	<b>Neu</b>		19.00-20.00 Uhr <b>Zumba-Fitness für Anfänger</b> 29.02.2024 bis 16.05.2024 (9 UE) ÜL: Nadine Thiele	<b>Neu</b>
	19.00-20.00 Uhr <b>Sanftes Bauchmuskeltraining</b> 26.02.2024 bis 13.05.2024 (10 UE) ÜL: Petra Benz	19.15-20.15 Uhr <b>Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit</b> 27.02.2024 bis 14.05.2024 (10 UE) ÜL: Katrin Folberth	<small>auch Online möglich</small>	19.00-20.00 Uhr <b>Tanz Fitness</b> 28.02.2024 bis 15.05.2024 (9 UE) ÜL: Janina Crocoll	<small>auch Online möglich</small>		18.45-19.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 29.02.2024 bis 16.05.2024 (9 UE) ÜL:	19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 01.03.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede
		19.15-20.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 27.02.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede						
20.00-21.00 Uhr <b>Workout Mix/Rücken/Stretching</b> 26.02.2024 bis 13.05.2024 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 27.02.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		20.00-21.00 Uhr <b>Body Attack</b> 28.02.2024 bis 15.05.2024 (9 UE) ÜL: Katharina Volpe	<small>auch Online möglich</small>				