

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