

Kursplan Sommer 2024 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 04.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 06.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		Vereinshaus TSVNeuenstadt; Keilberghalle Cleevesübtsch; Fitnessraum Heimbundhalle II Bürgerhaus Bürg; Heimbundhalle Neuenstadt; Gemeindefhalle (Übungsraum UG) Kochertürr; Stadthalle Neuenstadt
nachmittags und abends	13.45-14.45 Uhr Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	15.00-15.45 Uhr Tänzerische Früherziehung ab 4 Jahren 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 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 I ab 7 Jahren 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Tabitha Böckmann				
	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 03.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	17.00-18.00 Uhr Dance4Kids II (ab 10 Jahren) 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Tabitha Böckmann			17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 07.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	17.30-18.30 Uhr Hula Hoop 03.06.2024 bis 15.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele				18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 07.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 03.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.00-19.30 Uhr Yoga für Schultern, Nacken und Rücken 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Claudia Kratzmüller		18.00-19.00 Uhr Hula Hoop für Anfänger 06.06.2024 bis 18.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele	18.00-19.00 Uhr Body Fit 07.06.2024 bis 19.07.2024 (7 UE) UL: Sarah Elbin	
	18.45-19.45 Uhr Hula Hoop 03.06.2024 bis 15.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele	18.30-19.30 Uhr Kundalini Yoga 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Christina Bußmann		19.00-20.00 Uhr Zumba-Fitness für Anfänger 06.06.2024 bis 18.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele		
	19.00-20.00 Uhr Sanftes Bauchmuskeltraining 03.06.2024 bis 22.07.2024 (8 UE) ÜL: Petra Benz	19.15-20.15 Uhr Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Katrin Folberth	19.00-20.00 Uhr Tanz Fitness 05.06.2024 bis 24.07.2024 (8 UE) ÜL: Janina Crocoll	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 06.06.2024 bis 18.07.2024 (7 UE) ÜL: Petra Benz	19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 07.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 04.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	20.00 bis 21.00 Uhr Yoga im Flow 05.06.2024 bis 24.07.2024 (8 UE) ÜL: Evi Retter			
20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 03.06.2024 bis 22.07.2024 (8 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 04.06.2024(10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	20.00-21.00 Uhr Body Attack 05.06.2024 bis 24.07.2024 (8 UE) ÜL: Katharina Volpe				