

# Kursplan Sommer 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 04.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 06.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		Vereinshaus TSVNeuenstadt; Kelterhalle Cleversübtsch; Fitnessraum Heimbundhalle II Bürgerhaus Bürg, Heimbundhalle Neuenstadt; Gemeindehalle (Übungsraum UG) Kochertürn; Stadthalle Neuenstadt
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> 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 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> 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Tabitha Böckmann				
	17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 03.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	17.00-18.00 Uhr <b>Dance4Kids II (ab 10 Jahren)</b> 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Tabitha Böckmann			17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 07.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	17.30-18.30 Uhr <b>Hula Hoop</b> 03.06.2024 bis 15.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele				18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 07.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 03.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.00-19.30 Uhr <b>Yoga für Schultern, Nacken und Rücken</b> 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Claudia Kratzmüller		18.00-19.00 Uhr <b>Hula Hoop für Anfänger</b> 06.06.2024 bis 18.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele	18.00-19.00 Uhr <b>Body Fit</b> 07.06.2024 bis 19.07.2024 (7 UE) ÜL: Sarah Elbin	
	18.45-19.45 Uhr <b>Hula Hoop</b> 03.06.2024 bis 15.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele	18.30-19.30 Uhr <b>Kundalini Yoga</b> 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Christina Bußmann		19.00-20.00 Uhr <b>Zumba-Fitness für Anfänger</b> 06.06.2024 bis 18.07.2024 (7 UE) ÜL: Nadine Thiele		
	19.00-20.00 Uhr <b>Sanftes Bauchmuskeltraining</b> 03.06.2024 bis 22.07.2024 (8 UE) ÜL: Petra Benz	19.15-20.15 Uhr <b>Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit</b> 04.06.2024 bis 23.07.2024 (8 UE) ÜL: Katrin Folberth	19.00-20.00 Uhr <b>Tanz Fitness</b> 05.06.2024 bis 24.07.2024 (8 UE) ÜL: Janina Crocoll	18.45-19.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 06.06.2024 bis 18.07.2024 (7 UE) ÜL: Petra Benz	19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 07.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		19.15-20.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 04.06.2024 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	20.00 bis 21.00 Uhr <b>Yoga im Flow</b> 05.06.2024 bis 24.07.2024 (8 UE) ÜL: Evi Retter			
20.00-21.00 Uhr <b>Workout Mix/Rücken/Stretching</b> 03.06.2024 bis 22.07.2024 (8 UE) ÜL: Katharina Volpe	20.15-21.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 04.06.2024(10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	20.00-21.00 Uhr <b>Body Attack</b> 05.06.2024 bis 24.07.2024 (8 UE) ÜL: Katharina Volpe				