

# Kursplan Herbst 2025 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 16.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		8.00-9.30 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 18.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		Vereinheim TSV/Neuenstadt: <b>Kellenhalle</b> <small>Cleversruhdsch</small> Bürgerhaus Bürg. <b>Heimbundhalle</b> <small>Neuenstadt I</small> Fitnessraum <b>Heimbundhalle II</b> <small>Gemeindehalle (Übungsraum UG) Kocherturm, Stadthalle Neuenstadt</small>
		9.30 bis 10.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik am Vormittag</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 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 5 Jahren</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 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 8 Jahren</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 UE) ÜL: Tabitha Böckmann				
	17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 15.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	17.00-18.00 Uhr <b>Dance4Kids II ab 11 Jahren</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 UE) ÜL: Tabitha Böckmann			17.00-18.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 19.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		18.00-19.30 Uhr <b>Yoga für Schultern, Nacken und Rücken</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 UE) ÜL: Claudia Kratzmüller		17.45-18.45 Uhr <b>Happy Fitness</b> 18.09.2025 bis 27.11.2025 (10 UE) ÜL: Michaela Rother	18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 19.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	18.00-19.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 15.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.30-19.30 Uhr <b>Kundalini Yoga</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 UE) ÜL: Christina Bußmann				
		19.45-20.45 Uhr <b>Hula Hoop</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 UE) ÜL: Timo Hanselmann <b>NEU!</b>				
		19.15-20.15 Uhr <b>Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit</b> 23.09.2025 bis 25.11.2025 (9 UE) ÜL: Katrin Müller <small>auch Online möglich</small>				
	19.00-20.00 Uhr <b>Sanftes Bauchmuskeltraining</b> 15.09.2025 bis 24.11.2025 (10 UE) ÜL: Petra Benz	19.30-20.30 Uhr <b>Pilates</b> 16.09.2025 bis 25.11.2025 (10 UE) ÜL: Christina Bußmann <b>NEU!!</b>	18.30 bis 19.30 Uhr <b>Tanz Fitness</b> 17.09.2025 bis 26.11.2025 (9 UE) ÜL: Janina Crocoll	18.45-19.45 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 18.09.2025 bis 27.11.2025 (10 UE) ÜL: Petra Benz	19.00-20.00 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 19.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	19.45-20.45 Uhr <b>Pilates</b> 15.09.2025 bis 24.11.2025 (10 UE) ÜL: Sindy Miller <b>NEU!</b>	19.15-20.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 16.09.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.30 bis 19.30 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> 17.09.2025 bis 26.11.2025 (10 UE) ÜL: Ala Gysin <b>NEU!</b>	19.45-20.45 Uhr <b>Body Fit</b> 18.09.2025 bis 27.11.2025 (10 UE) ÜL: Sarah Elbin <b>NEU!</b>		
	20.00-21.00 Uhr <b>Workout Mix/Rücken/Stretching</b> 15.09.2025 bis 24.11.2025 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe <small>auch Online möglich</small>	20.15-21.15 Uhr <b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining</b> ab 16.09.2025 (10 UE)ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	20.00-21.00 Uhr <b>Body Attack</b> 17.09.2025 bis 26.11.2025 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe <small>auch Online möglich</small>			