

Kursplan Winter 2025/2026 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 02.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 04.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		
		9.30 bis 10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik am Vormittag 09.12.2025 bis 24.02.2026 (8 UE) ÜL: Ala Gysin NEU!!			9.00-10.00 Uhr Full-Body-Training 05.12.2025-27.02.2026 (10 UE) Übungsleiterin: Conny Stein NEU!	
nachmittags und abends	13.45-14.45 Uhr Reha-Sport Sport bei orthopäd. Erkrankung Immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele					
	14.45-15.45 Uhr Reha-Sport Sport bei Lungenerkrankung Immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	16.00-16.45 Uhr Tänzerische Früherziehung ab 5 Jahren 02.12.2025 bis 24.02.2026 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann				
	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 01.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	17.00-18.00 Uhr Dance4Kids I und II ab 8 Jahren 02.12.2025 bis 24.02.2026 (9 UE) ÜL: Tabitha Böckmann	17.00-18.00 Uhr Bauchtanz ab 14 Jahre 10.12.2025 bis 25.02.2025 (9 UE) ÜL: Ala Gysin NEU!!		17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 05.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 01.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.00-19.30 Uhr Yoga für Schultern, Nacken und Rücken 02.12.2025 bis 24.02.2026 (9 UE) ÜL: Claudia Kratzmüller	18.15-19.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik 10.12.2025 bis 25.02.2025 (9 UE) ÜL: Ala Gysin NEU!!	17.45-18.45 Uhr Happy Fitness 04.12.2025 bis 26.02.2025 (10 UE) ÜL: Michaela Rother	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 05.12.2025(10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		18.30-19.30 Uhr Kundalini Yoga 02.12.2025 bis 24.02.2026 (8 UE) ÜL: Christina Bußmann	18.30 bis 19.30 Uhr Tanz Fitness 10.12.2025 bis 25.02.2025 (9 UE) ÜL: Janina Crocoll	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 04.12.2025 bis 26.02.2025 (10 UE) ÜL: Petra Benz		
	19.00-20.00 Uhr Sanftes Bauchmuskeltraining 01.12.2025 bis 23.02.2026 (9 UE) ÜL: Petra Benz	19.00-20.00 Uhr Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit 02.12.2025 bis 24.02.2026 (9 UE) ÜL: Katrin Müller auch Online möglich			19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 05.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		19.15-20.15 Uhr Full-Body-Training 02.12.2025 bis 24.02.2026 (9 UE) Übungsleiterin: Conny Stein NEU!!				
		19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 02.12.2025 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede				
		19.30-20.30 Uhr Pilates 02.12.2025 bis 24.02.2026 (8 UE) ÜL: Christina Bußmann NEU!!		19.45-20.45 Uhr Body Fit 04.12.2025 bis 26.02.2025 (10 UE) ÜL: Petra Benz NEU!		
	20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Stretching 01.12.2025 bis 23.02.2026 (9 UE) ÜL: Katharina Volpe auch Online möglich	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 02.12.2025 (10 UE)ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	20.00-21.00 Uhr Body Attack 03.12.2025 bis 25.02.2025 (10 UE) ÜL: Katharina Volpe auch Online möglich			

Vereinheim TSVNeuenstadt: Kellerhalle Cleversdrüsch;
Fitnessraum Heimbundhalle II
Bürgerhaus Bürg, Heimbundhalle Neuenstadt I; Gemeindehalle (Übungsraum UG) Kochertümp; Stadthalle Neuenstadt