

Kursplan Herbst 2026 TSV Neuenstadt - Vital

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Übungsräume
vormittags		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 15.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		8.00-9.30 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 17.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede		Vereinheim TSVNeuenstadt: Kellerhalle (Clevernuldach) Fitnessraum Heimbundhalle II Gemeindefeile (Übungsraum UG) Kocherturm, Stadthalle Neuenstadt
		9.00 bis 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik am Vormittag 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Ala Gysin				
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 - 6 Jahre 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Tabitha Böckmann			14.00-15.00 Uhr Kinder-Yoga 6 bis 9 Jahre 18.09. bis 18.12.2026 (13 UE) ÜL: Danijela Lumppp NEU!	
	14.45-15.45 Uhr Reha-Sport Sport bei Lungenerkrankung immer montags 60 Minuten ÜL: Ulrike Schiele	16.00-17.00 Uhr Dance4Kids I 7 bis 11 Jahre 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Tabitha Böckmann			15.00-16.00 Uhr Kinder-Yoga 10 bis 14 Jahre 18.09. bis 18.12.2026 (13 UE) ÜL: Danijela Lumppp NEU!	
	17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 14.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	17.00-18.00 Uhr Dance4Kids I ab 12 Jahre 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Tabitha Böckmann			17.00-18.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 18.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 14.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	18.00-19.30 Uhr Yoga für Schultern, Nacken und Rücken 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Claudia Kratzmüller		17.45-18.45 Uhr Happy Fitness 24.09. bis 17.12.2026 (12 UE) ÜL: Michaela Rother	18.00-19.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 18.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		19.00-20.00 Uhr Kundalini Yoga 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Christina Bußmann	18.30 bis 19.30 Uhr Tanz Fitness 16.09. bis 16.12.2026 (12 UE) ÜL: Janina Crocoll	18.45-19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik 17.09. bis 17.12.2026 (13 UE) ÜL: Ala Gysin		
		19.00-20.00 Uhr Yoga für mehr Stabilität und Leichtigkeit 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Katrin Müller auch Online möglich	18.30 bis 19.30 Uhr Body Fit 16.09. bis 16.12.2026 (13 UE) ÜL: Ala Gysin		19.00-20.00 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 18.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede	
		18.45-19.45 Uhr CIRCL Mobility 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Nicola Körber NEU!				
		19.15-20.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 15.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede			Sonntag	
	19.45-20.45 Uhr Pilates 14.09. bis 14.12.2026 (10 UE) ÜL: Sindy Miller	20.15-21.15 Uhr Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/Gerätetraining ab 15.09.2026 (10 UE) ÜL: Ines Schöll / Stefan Rüdele / Ben Friede			11.00-12.00 Uhr Vinyasa Yoga 20.09. bis 20.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Danijela Lumppp NEU!!	
	20.00-21.00 Uhr Workout Mix/Rücken/Strechting 14.09. bis 14.12.2026 (13 UE) ÜL: Katharina Volpe auch Online möglich	19.45-20.45 Uhr In Shape - Ganzkörper-Workout 15.09. bis 15.12.2026 (13 Stunden) ÜL: Nicola Körber	20.00-21.00 Uhr Body Attack 16.09. bis 16.12.2026 (13 UE) ÜL: Katharina Volpe auch Online möglich			