


TV-Plus Kursplan

- ab April 2024 -

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
1. OG	Dach	1. OG	Dach	Dach	1. OG	Dach	Dach
		10er Kurs ab 09.04.2024 09:30 – 10:30 Rückenfitness (Annkatrin Seidler) Rückentrainerin Ernährungsberaterin A			10er Kurs ab 11.04.2024 09:00 – 10:00 Beckenbodentraining (Renate Schönemann) Gymnastiklehrerin A		09:00 – 10:00 Step & Style auch für Anfänger (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A
		10er Kurs ab 09.04.2024 10:40 – 11:40 Rückenfitness (Annkatrin Seidler) Rückentrainerin Ernährungsberaterin A			10er Kurs ab 11.04.2024 10:10 – 11:10 Beckenbodentraining (Renate Schönemann) Gymnastiklehrerin A		
	10er Kurs ab 15.04.2024 17:45 – 18:45 Core & Flex (Vanessa Müller) Physiotherapeutin A			8er Kurs ab 10.04.2024 18:00 – 18:45 fit & relax (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic- Trainerin A	10er Kurs ab 11.04.2024 17:30 – 18:30 Yoga (Jeannette Weber) Yoga-Trainerin A		10er Kurs ab 29.03.2024 17:15 – 18:30 Yoga (Tina) Yoga-Trainerin A
10er Kurs ab 08.04.2024 19:00 – 20:00 Pilates I auch Anfänger mit Vorkenntnissen (Renate Schönemann) Lizenzierte Pilatetrainerin A+	19:00 – 19:55 Step Aerobic Fortgeschrittene (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin für Aerobic/Step-Aerobic + Prävention F		5er Kurs ab 04.06.2024 19:00 – 20:00 BODYART® (Jessica Babauta) BODYART® Trainerin A	18:55 – 19:55 deepWORK® (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic- Trainerin A+			
10er Kurs ab 08.04.2024 20:10 – 21:10 Pilates II auch Anfänger mit Vorkenntnissen (Renate Schönemann) Lizenzierte Pilatetrainerin A+	20:05 – 20:50 Power Workout (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin für Aerobic/Step-Aerobic + Prävention A			Outdoor Kurs ab 3. April 2024 19:00 – 20:15 Nordic Walking- Outdoor (Sabine Wilhelm) Übungsleiterin Prävention A+	Achtung Ort: Turn- und Festhalle Ay 10er Kurs ab 11.04.2024 19:30 – 20:30 Zumba (Katharina Steinbach) Lizenzierte Zumba-Trainerin A	10er Kurs ab 11.04.2024 19:45 – 20:45 Hula-Hoop (Christina Thurm) Fitnesstrainerin A+	

Legende:

Kurs: (Anmeldung erforderlich, Kursbeginn beachten)

offene Stunden: (Teilnahme jederzeit ohne Anmeldung möglich)

A = Anfänger

A+ = Anfänger mit Vorkenntnissen

F = Fortgeschrittene