

# TV-Plus Kursplan - ab September 2018 -

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
1. OG	Dach	1. OG	Dach	Dach	1. OG	Dach	Dach
		Kurs ab <b>11.09.2018</b> 09:00 – 10:15 <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>  (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		09:00 – 10:00 <b>Bodyforming</b>  (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A	Kurs ab <b>13.09.2018</b> 09:00 – 10:15 <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b>  (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		09:00 – 10:00 <b>Step &amp; Style</b> auch für Anfänger  (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A
		Kurs ab <b>11.09.2018</b> 10:20 – 11:20 <b>Ganzheitliches Beckenbodentraining</b> (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A			Kurs ab <b>13.09.2018</b> 10:20 – 11:20 <b>Ganzheitliches Beckenbodentraining</b> (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		
Kurs ab <b>10.09.2018</b> 17:30 – 18:45 <b>Yoga</b> für Ältere  (Anina Brehme) Lizenzierte Yogalehrerin A+			Kurs ab <b>18.09.2018</b> 18:00 – 19:00 <b>Yoga</b>  (Irina Kircher) Yogatrainerin A	Kurs ab <b>12.09.2018</b> 18:00 – 18:45 <b>Do it! - Workout</b>  (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic-Trainerin A	Kurs ab <b>20.09.2018</b> 18:00 – 18:35 <b>Bauch X-Press</b>  (Edina Szekeres) Fle.xx-Trainerin A		
Kurs ab <b>17.09.2018</b> 19:00 – 20:00 <b>Pilates I</b> auch Anfänger mit Vorkenntnissen  (Renate Schönemann) lizenzierte Pilatetrainerin A+	19:00 – 19:55 <b>Step Aerobic</b> Fortgeschrittene  (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin für Aerobic/Step-Aerobic + Prävention F	Kurs ab <b>18.09.2018</b> 18:30 – 19:30 <b>Rückentraining mit Pilates</b>  (Chrissi Mangold) Pilatetrainerin A	Kurs ab <b>18.09.2018</b> 19:05 – 20:05 <b>Yoga</b>  (Irina Kircher) Yogatrainerin A	18:50 – 19:50 <b>deepWORK®</b>  (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic-Trainerin A+	Kurs ab <b>20.09.2018</b> 18:40 – 19:40 <b>Fle.xx</b>  (Edina Szekeres) Fle.xx-Trainerin A	Kurs ab <b>13.09.2018</b> 18:40 – 19:40 <b>Zumba</b>  (Michaela Nawrath) Zumbatrainerin A	
Kurs ab <b>17.09.2018</b> 20:05 – 21:05 <b>Pilates II</b> auch Anfänger mit Vorkenntnissen  (Renate Schönemann) lizenzierte Pilatetrainerin A+	20:00 – 20:45 <b>Power Workout</b>  (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin für Aerobic/Step-Aerobic + Prävention A		Kurs ab <b>06.11.2018</b> 20:15 – 21:15 <b>Tiefenentspannung</b> Bilderreisen ins Innere  (Annette Sälzle) Meditationstrainerin A			19:45 – 20:45 <b>Step &amp; Style</b>  (Sandra Geisinger) Lizenzierte-Übungsleiterin C  A	

**Legende:**

Kurs: (Anmeldung erforderlich, Kursbeginn beachten)

offene Stunden: (Teilnahme jederzeit ohne Anmeldung möglich)

- A = Anfänger
- A+ = Anfänger mit Vorkenntnissen
- F = Fortgeschrittene