

TV-Plus Kursplan

ab September 2017

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
1. OG	Dach	1. OG	Dach	Dach	1. OG	Dach	Dach
Kurs ab 06.11.2017 14:00 – 15:00 TanzAlarm Kinder 4 - 6 Jahre (Melanie Kindler) Übungsleiterin Tanz Erzieherin A		Kurs ab 10.10.2017 09:00 – 10:15 Rückenfit Wirbelsäulengymnastik (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		09:00 – 10:00 Bodyforming (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A	Kurs ab 06.10.2017 09:00 – 10:15 Sanftes Rückentraining Rückenschule (KddR) (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		09:00 – 10:00 Step & Style auch für Anfänger (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A
Kurs ab 06.11.2017 15:00 – 16:00 TanzAlarm Kinder 4 - 6 Jahre (Melanie Kindler) Übungsleiterin Tanz Erzieherin A		Kurs ab 10.10.2017 10:20 – 11:20 Präventive Beckenbodengymnastik (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A			Kurs ab 06.10.2017 10:20 – 11:20 Präventive Beckenbodengymnastik (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		
Kurs ab 18.09.2017 17:30 – 18:45 Yoga für Ältere (Anina Brehme) Lizenzierte Yogalehrerin A+			Kurs ab 12.09.2017 18:00 – 19:00 Rücken-Fit-Mix Einsteiger (Ulrike Patscheider) Pilates- /Entspannungstrainerin, zertifizierter Übungsleiterin A	Kurs ab 20.09.2017 18:00 – 18:45 Do it! - Workout (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic- Trainerin A			
Kurs ab 18.09.2017 19:00 – 20:00 Pilates II 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	Kurs ab 26.09.2017 18:30 – 19:30 Rückentraining mit Pilates (Chrissi Mangold) Pilatetrainerin A	Kurs ab 12.09.2017 19:05 – 20:05 Rücken-Fit-Mix (Ulrike Patscheider) Pilates- /Entspannungstrainerin, zertifizierter Übungsleiterin F	18:50 – 19:50 deepWORK® (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic- Trainerin A+		Schnupperkurs ab 09.11.2017 18:45 – 19:45 Yoga (Irina Kircher) Yogatrainerin A	
Kurs ab 18.09.2017 20:05 – 21:05 Pilates III auch Anfänger mit Vorkenntnissen (Renate Schönemann) lizenzierte Pilatetrainerin A+	20:00 – 20:45 Power Workout (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin für Aerobic/Step-Aerobic + Prävention A			Kurs ab 04.10.2017 20:10 – 21:10 Tiefenentspannung Bilderreise ins Innere (Annette Sälzle) Meditationstrainerin A		19:50 – 20:50 Step & Style (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