

TV-Plus Kursplan - ab April 2018 -

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
1. OG	Dach	1. OG	Dach	Dach	1. OG	Dach	Dach
		Kurs ab 06.03.2018 09:00 – 10:15 Neue Rückenschule nach KdDR (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		09:00 – 10:00 Bodyforming (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A	Kurs ab 08.03.2018 09:00 – 10:15 Neue Rückenschule nach 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 06.03.2018 10:20 – 11:20 Ganzheitliches Beckenbodentraining (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A			Kurs ab 08.03.2018 10:20 – 11:20 Ganzheitliches Beckenbodentraining (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		
Kurs ab 08.01.2018 17:30 – 18:45 Yoga für Ältere (Anina Brehme) Lizenzierte Yogalehrerin A+				Kurs ab 10.01.2018 18:00 – 18:45 Do it! - Workout (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic-Trainerin A	Kurs ab 05.04.2018 18:05 – 18:35 Bauch X-Press (Edina Szekeres) Fle.xx-Trainerin, A		
Kurs ab 16.04.2018 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	Kurs ab 24.04.2018 18:30 – 19:30 Rückentraining mit Pilates (Chrissi Mangold) Pilatetrainerin A		18:50 – 19:50 deepWORK® (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic-Trainerin A+	Kurs ab 05.04.2018 18:40 – 19:40 Fle.xx (Edina Szekeres) Fle.xx-Trainerin, A		
Kurs ab 16.04.2018 20:05 – 21:05 Pilates II 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 04.04.2018 19:00 – 20:15 Nordic Walking Fortgeschrittene (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin Prävention Nordic Walking Trainerin A+/F		19:45 – 20:45 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