

TV-Plus Kursplan

ab April 2017

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag
1. OG		1. OG			1. OG		
Kurs ab 06.03.2017 09:00 – 10:15 Stark im Kreuz Rückenschule (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A				09:00 – 10:00 Bodyforming (Ulla Müller) Lizenzierte Übungsleiterin A	Kurs ab 09.03.2017 09:00 – 10:15 Sanftes Rückentraining Wirbelsäulengymnastik (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 06.03.2017 10:20 – 11:20 Präventive Beckenbodengymnastik (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A					Kurs ab 09.03.2017 10:20 – 11:20 Präventive Beckenbodengymnastik (Elke Schneider-M.) Gymnastik- und RS-Lehrerin Zertifizierter Kurs A		
Kurs ab 22.05.2017 17:30 – 18:45 Yoga für Ältere (Anina Brehme) Lizenzierte Yogalehrerin A+				Kurs ab 26.04.2017 18:00 – 18:45 Do it! - Workout (Manuela Weyrich-Fechter) deepWORK®-Basic-Trainerin A			Kurs ab 27.01.2017 14:30 – 15:30 TanzAlarm Kinder 4 - 6 Jahre (Melanie Bacher) Übungsleiterin Tanz, Erzieherin A
Kurs ab 08.05.2017 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 02.05.2017 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 28.04.2017 18:30 – 19:30 Fle.xx (Edina Szekeres) Fle.xx Trainerin A	Kurs ab 27.01.2017 15:30 – 16:30 TanzAlarm Kinder 4 - 6 Jahre (Melanie Bacher) Übungsleiterin Tanz, Erzieherin A	
Kurs ab 08.05.2017 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 16.05.2017 18:30 – 19:30 Rückentraining mit Pilates (Chrissi Mangold) Pilatetrainerin A	Kurs ab 05.04.2017 19:00 – 20:15 Nordic Walking Fortgeschrittene (Sabine Wilhelm) Lizenzierte Übungsleiterin Prävention Nordic Walking Trainerin A+ und 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