

Belegungsplan

Montag

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
	08:15-09:15 h Functional Training <i>Nicole Vogt</i> PK05 ab 23.09.2019 10x PK06 ab 13.01.2020 10x PK07 ab 20.04.2020 10x Präventionskurs nach §20 SGB V	09:00-10:00 h Beckenbodentraining <i>Anna Failer</i>	09:00-10:00 h Wirbelsäulengymnastik <i>Anneliese Rupprecht</i>
	10:00-11:00 h Body Balance <i>Yvonne Gold</i>		
17:30-18:30 h ZUMBA <i>Sabrina Mansour</i> K07 ab 13.01.2020 10x K08 ab 20.04.2020 10x	17:30-18:30 h Boxen Kinder (6-12 Jahre)	17:45-18:45 h Bodyfight Choreo <i>Claudia Marquart</i> K04 ab 07.10.2019 8x K05 ab 13.01.2020 8x K06 ab 20.04.2020 8x	17:30-19:00 h Ju-Jitsu Waffentraining
	19:00-21:00 h Boxen Jugend/ Erwachsene	19:00-20:00 h Selbstverteidigung K01 ab 16.09.2019 6x K02 ab 13.01.2020 6x	19:00-20:00 h Step Aerobic <i>Michael Roth</i>
			20:00-21:00 h Pilates <i>Marietta Merk</i>

Dienstag

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
	09:00-10:00 h Pilates <i>Yvonne Gold</i>		09:00-10:00 h Wirbelsäulengymnastik <i>Anneliese Rupprecht</i>
	17:15-18:00 h Body Workout <i>Michaela Failer</i> K16 ab 07.01.2020 10x		10:00-11:00 h Balance Swing <i>Christa Schmidt</i> K17 ab 17.09.2019 K18 ab 07.01.2020 K19 ab 20.04.2020
	17:15-18:00 h Flexibar <i>Christa Schmidt</i> K14 ab 17.09.2019 10x K15 ab 21.04.2020 10x		
	18:15-19:15 h Pilates <i>Christa Schmidt</i>		18:30-20:00 h Ju-Jitsu Anfänger/ Fortgeschrittene
	19:30-21:00 h Fitnessboxen für Damen	19:00-20:00 h Fit forever <i>Anneliese Rupprecht/ Marietta Merk</i>	20:15-21:15 h Balance Swing <i>Kathrin BIRDORTER</i> K20 ab 17.09.2019 K21 ab 07.01.2020 K22 ab 20.04.2020
		20:00-21:30 h Ju-Jitsu 45+ /Wiedereinsteiger (Nach Absprache)	

Mittwoch

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
		08:30-09:30 h Kinderbetreuung	8:30-9:30 h Balance Swing <i>Christa Schmidt</i> K23 ab 18.09.2019 K24 ab 08.01.2020 K25 ab 22.04.2020
9:30-10:30 h Eltern-Kind-Turnen <i>Angela Martl</i> Dauerangebot, als Kurs 3x pro Jahr im Ferienrhythmus		09:30-10:30 h Präventives Ganzkörperworkout <i>Anna Failer</i> PK02 ab 18.09.2019 10x PK03 ab 22.04.2020 10x Präventionskurs n ach §20 SGB V	
15:30-16:30 h Eltern-Kind-Turnen <i>Ursula Weißkirchen/Nicole Vogt</i> Dauerangebot, als Kurs 3x pro Jahr im Ferienrhythmus	17:30-18:30 h Boxen Kinder 4-8 Jahre	09:30-10:30 h Präventives Gesundheitstraing (Schwerpunkt Beckenboden) <i>Anna Failer</i> PK04 ab 08.01.2020 Präventionskurs n ach §20 SGB V	17:45-18:45 h Step Aerobic <i>Karin Kneise</i>
16:30-17:30 h Die PINGUS <i>Ursula Weißkirch/ Nicole Vogt</i>	19:00-21:00 h Boxen Jugend/ Erwachsene		19:00-20:00 h Wirbelsäulen- Gymnastik <i>Christa Schmidt</i>

Donnerstag

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
			09:00-10:00 h Wirbelsäulengymnastik <i>Anneliese Rupprecht</i>
			10:00-11:00 h Step-Aerobic <i>Carolin Failer</i>
		15:00-16:00 h ATP <i>Christa Schmidt</i> PK01 ab 19.09.2019 12x Präventionskurs nach §20 SGB V	16:00-16:45 h ZUMBA Kids <i>Sabrina Mansour</i> K09 ab 19.09.2019 10x K10 ab 09.01.2020 10x K11 ab 23.04.2020 10x
	18:30-19:30 h Karate ab 7. Kyu		17:00-18:30 h Ju-Jitsu Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahre)
	19.30-21:00 h Fitnessboxen für Damen	20:00-21:00 h AROHA <i>Christa Schmidt</i> K12 ab 19.09.2019 10x K13 ab 09.01.2020 10x	18:30-20:00 h Ju-Jitsu Anfänger/Fortgeschrittene

Freitag

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
	09:00-10:00 h Standfest und fit im Alter <i>Christa Schmidt</i>		
		17:00-18:00 h Bewegen statt schonen <i>Csilla Schachenmayer</i> PK08 ab 20.09.2019 10x PK09 ab 10.01.2020 10x PK10 ab 24.04.2020 10x Präventionskurs nach §20 SGB V	15:30-17:30 h Ju-Jitsu Wettkampftraining (Nach Absprache)
	17:00-18:30 h Boxen Kinder 9-12 Jahre		19:45-20:45 h Tai Chi <i>Hermann Oswald</i> K03 ab 11.10.2019 3x danach Dauerangebot
	19:00-21:00 h Boxen Jugend/Erwachsene		20:45-21:45 h Karate ab 3. Kyu (auf Einladung)

Kurs

Präventionskurs