

# Belegungsplan

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
	08:15-09:15 h <b>Functional Training</b> <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 <b>Beckenbodentraining</b> <i>Anna Failer</i>	09:00-10:00 h <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <i>Anneliese Rupprecht</i>
17:30-18:30 h <b>ZUMBA</b> <i>Sabrina Mansour</i> K07 ab 13.01.2020 10x K08 ab 20.04.2020 10x			10:00-11:00 h <b>Body Balance</b> <i>Yvonne Gold</i> 17:30-19:00 h <b>Ju-Jutsu Waffentraining</b>
17:30-18:30 h <b>Boxen Kinder</b> (6-12 Jahre) 19:00-21:00 h <b>Boxen Jugend/ Erwachsene</b>		19:00-20:00 h <b>Selbstverteidigung</b> K01 ab 16.09.2019 6x K02 ab 13.01.2020 6x	18:30-19:30 h <b>Step Aerobic</b> <i>Michael Roth</i> 20:05-21:00 h <b>Pilates</b> <i>Marietta Merk</i>

## Dienstag

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

## Mittwoch

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

## Donnerstag

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

## Freitag

TSV Halle	Raum 1 (EG/Mitte)	Raum 2 (OG/klein)	Raum 3 (OG/groß)
	09:00-10:00 h <b>Standfest und fit im Alter</b> <i>Christa Schmidt</i>		09:00-12:00 h <b>Pilates</b> <i>Yvonne Gold</i>
		17:00-18:00 h <b>Bewegen statt schonen</b> <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 <b>Ju-Jutsu Wettkampftraining</b> (Nach Absprache) 18:00-19:45 h <b>Karate</b> <i>Hermann Oswald</i>
	17:00-18:30 h <b>Boxen Kinder 9-12 Jahre</b>		19:45-20:45 h <b>Tai Chi</b> <i>Hermann Oswald</i> K03 ab 11.10.2019 3x danach Dauerangebot
	19:00-21:00 h <b>Boxen Jugend/Erwachsene</b>		20:45-21:45 h <b>Karate ab 3. Kyu</b> (auf Einladung)

Kurs

Präventionskurs