

Herbstprogramm 2021 - Neue Kurse beim TV Plieningen

Zum jetzigen Zeitpunkt ermöglichen die Coronaregeln dieses Kursangebot in Innen- und Außenräumen, Voraussetzung ist der Nachweis einer der 3 G's, sowie die Dokumentation der Teilnahme. Wir behalten uns vor, je nach Verordnung der Stadt Stuttgart, dieses Angebot in der Teilnehmerzahl einzuschränken oder gegebenenfalls wieder online anzubieten.

Das Sportprogramm das ganzjährig stattfindet, findet ihr im TVP intern Heft, oder auf unserer Webseite www.TV-plieningen.de

Mit Yoga in den Tag

Kursbeginn: Montag 20.9.2020 9.00 – 10.15 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Rebecca Schneeberger
Anmeldung / Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 01631617623

Postnatales Yoga mit Baby (Mindestalter 10 Wochen nach Kaiserschnitt 12 Wochen)

Kursbeginn: Dienstag 28.9.21 9.00 – 10.00 Uhr. **10 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Rebecca Schneeberger
Anmeldung / Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 01631617623

Pilates

Kursbeginn: Dienstag 12.10.2021 10.00 – 11.00 Uhr **8 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 15 € / Nichtmitglieder 30 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Brigitte Hübner
Anmeldung / Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 01631617623

Zumba 1

Kursbeginn: Dienstag 21.9. 2021 20.15 – 21.15 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 15 € / Nichtmitglieder 30 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Isabel Steinbach
Anmeldung / Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.:01631617623

Zumba 2

Kursbeginn: Donnerstag 23.9.2021 18.15 – 19.10 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Paracelsus Gymnasium Hohenheim, Paracelsusstr. 36
Kosten: TVP Mitglieder 15€ / Nichtmitglieder 30 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Susi Mall
Anmeldung / Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 01631617623

Yoga am Abend

Kursbeginn: Donnerstag 23.9.2020 19.15 - 20.45 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Paracelsus Gymnasium Hohenheim, Paracelsusstr. 36
Kosten: TVP Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Alexandra Camek
Anmeldung / Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter 01631617623

Rückenfit

Kursbeginn: Donnerstag 14.10.2020 9.30 – 10.30 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 15 € / Nichtmitglieder 30 €
Kursgebühren bitte 1 Woche vor Kursbeginn mit der Kursbezeichnung überweisen.
Für die Kontodaten wenden Sie sich bitte Brigitte Hübner.
Kursleitung: Birgit Rockenstein
Anmeldung /Info: E-Mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 01631617623

Ab September 2021 - Neu beim TV Plieningen

POSTNATALES YOGA - Mama-Baby Yoga

Die Zeit nach der Geburt steckt ebenso voller Veränderungen wie die Schwangerschaft. Das erste Babyjahr ist absolut wundervoll aber -sind wir mal ehrlich- manchmal eben auch der komplette Wahnsinn ;) In diesem Kurs darfst du deinem Körper und Geist etwas Gutes tun und frische Kraft und Energie für deinen Alltag schöpfen. Im, Mama & Baby Yoga könnt Ihr gemeinsam die Zeit auf der Matte genießen und entweder zusammen durch verschiedene Übungen fließen oder dein Baby darf dir ganz frei auch einfach immer wieder bei deiner Yogapraxis zusehen.

Je nachdem wie lange die Geburt hinter dir liegt, eignet sich dieser Kurs auch sehr gut um wieder bewusst im eigenen Körper "anzukommen" dir wieder Zeit für dich und deine Bedürfnisse zu schenken und natürlich auch um dich selbst wieder besser wahrnehmen zu können. Wir fließen jede Stunde durch eine Abfolge von Yogastellungen. Leichte Atemübungen helfen dir zu entspannen, deine gesamte Muskulatur wird gedehnt und gekräftigt und die Rückbildung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur wird positiv beeinflusst. Sofern von deinem Arzt nicht anders verordnet, empfehlen wir diesen Kurs ab 10 Wochen nach der Geburt. Bei Kaiserschnitt-Geburten ab 12 Wochen nach der Geburt bis zum Zeitpunkt wo dein Baby krabbeln kann.

Du hast Lust mit dabei zu sein und andere Mamas und Babys zu treffen? Ich freue mich sehr, wenn du dabei bist und darauf dein Baby und dich kennenzulernen!

Start: Ab 28.September 2021 - Zehntscheuer Plieningen

Dienstags: 9.00 – 10.00 Uhr 10x

Kosten: TV Mitglieder 25 € - Nichtmitglieder 60 €

Kursleitung: Rebecca Schneeberger

Anmeldung / Info: Brigitte Hübner huebner122@gmail.com oder telefonisch 0163 1617623