













# Kursplan Gesundheitssport

Kontakt: Manuela Neumann · [gesundheitssport@tvbuettelborn.de](mailto:gesundheitssport@tvbuettelborn.de) · [www.tvbuettelborn.de](http://www.tvbuettelborn.de)  
Tornhall · Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 4 · 64572 Büttelborn



Tag	Uhrzeit	Ort	Kurs	Informationen und Anmeldung bei
Montag	08.30-09.30	Tornhall, Spiegelsaal	Pilates	Manuela Neumann, Tel. 58521
Montag	18.30-19.30	Tornhall, Spiegelsaal	 Body-Fit	Maike Rothmann, Tel. 53959
Montag	17.15-18.15	Tornhall, Spiegelsaal	 Step Intervall	Mareike Witusch, Tel. 0176 84897426
Montag	18.30-20.00	Kiga Platanenstraße	Yoga	Manuela Neumann, Tel. 58521
Montag	20.00-21.30	Kiga Platanenstraße	Yoga	Manuela Neumann, Tel. 58521
Montag	20.00-21.30	Tornhall, Sporthalle	 Men's Fit	Jens Lapp, Tel. 188992
Dienstag	18.00-19.00	Tornhall, Saal	 Balance Workout mit FLEXI-BAR®	Hiltrud Raiß, Tel. 53283
Dienstag	18.00-19.30	Tornhall, Spiegelsaal	 Faszientraining	Jens Lapp, Tel. 188992
Dienstag	20.00-21.00	Tornhall, Spiegelsaal	 Bewegen statt schonen	Manuela Neumann, Tel. 58521
Mittwoch	18.30-20.00	Tornhall, Spiegelsaal	 Spiralstabilisation Rücken	Jens Lapp, Tel. 188992
Mittwoch	19.00-20.00	Tornhall, Saal	 Balance Workout mit FLEXI-BAR®	Hiltrud Raiß, Tel. 53283
Mittwoch	19.00-20.00	Tornhall, Sporthalle	 Bewegen statt schonen	Manuela Neumann, Tel. 58521
Donnerstag	09.30-10.30	Tornhall, Sporthalle	 Fitness für Ältere	Manuela Neumann, Tel. 58521
Donnerstag	19.00-20.30	Kiga Platanenstraße	Meditation	Manuela Neumann, Tel. 58521
Donnerstag	20.00-21.00	Tornhall, Sporthalle	 Fitness-Mix	Manuela Neumann, Tel. 58521
Freitag	09.30-10.30	Tornhall, Sporthalle	Total Body Workout	Melanie Hirsch, Tel. 1877787
Freitag	18.30-19.30	Tornhall, Spiegelsaal	Body Aktiv	Mareike Witusch, Tel. 0176 84897426

Viele Kurse werden nicht durchgängig angeboten. Bitte informieren Sie sich über die genauen Termine vorher bei der Kursleitung oder im Internet auf [www.tvbuettelborn.de](http://www.tvbuettelborn.de). Gerne auch per E-Mail an [gesundheitssport@tvbuettelborn.de](mailto:gesundheitssport@tvbuettelborn.de)

Alle gekennzeichneten Kurse haben das Gütesiegel  
 „Pluspunkt Gesundheit – Sport pro Gesundheit“ 