

TV-Plieningen - Kursprogramm Januar-März 2022

Zum jetzigen Zeitpunkt ermöglichen die Coronaregeln dieses Kursangebot in Innenräumen, Voraussetzung ist der Nachweis eines 2G+ Nachweises. Das heißt geimpft oder genesen und getestet, sowie die Dokumentation der Teilnahme. Jedoch brauchen Personen, deren Vollimmunisierung nicht länger als sechs Monate zurückliegt, keinen zusätzlichen Test. Das Gleiche gilt für Genesene, deren Infektion nachweislich höchstens ein halbes Jahr her ist und für geboosterte Personen.

Wir behalten uns vor, je nach Verordnung der Stadt Stuttgart, dieses Angebot in der Teilnehmerzahl einzuschränken oder gegebenenfalls wieder online anzubieten.

Die Abstands -und Hygieneregeln und Gesichtsmasken gelten nach wie vor. Das heißt die Maske muss bis zum Übungsplatz getragen werden. Bitte auch eigene Matten mitbringen.

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

Da die Stadt Stuttgart wieder kostenlose Schnelltests anbietet, möchten wir euch bitten vor den Übungsstunden dieses Angebot anzunehmen und euch testen zu lassen, oder auch zuhause einen Schnelltest zu machen, testen, testen, testen.

Hier unser Kursangebot für das erste Quartal 2022

Mit Yoga in den Tag - Diese Stunde wird aufgezeichnet und die Teilnehmer, die nicht teilnehmen können, bekommen einen Link dieser Aufzeichnung. In der Zehntscheuer ist eine live-Übertragung leider nicht möglich

Kursbeginn: Montag 10.1.22 9.00 – 10.15 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 120 €
Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen
Auf das Konto des TV Plieningen mit Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782
Kursleitung: Rebecca Schneeberger
Anmeldung / Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 0163 1617 623

Postnatales Yoga mit Baby (Mindestalter 10 Wochen, nach Kaiserschnitt 12 Wochen)
Diese Stunde wird aufgezeichnet und die Teilnehmer, die nicht teilnehmen können, bekommen einen Link dieser Aufzeichnung. In der Zehntscheuer ist eine live-Übertragung leider nicht möglich.

Diesen Kurs bieten wir als 10er und 5er Kurs sowie Einzeltermine an, da die Babys mindestens 10 Wochen aber nicht älter als ein ½ Jahr sein sollten habt ihr die Möglichkeit zu entscheiden ab wann und bis wann eine Teilnahme sinnvoll ist.

Kursbeginn: Achtung ab Januar 2022 immer montags
Montag 10.1.22 10.30 Uhr-11.30 Uhr **1 oder 5 oder 10 Termine**

Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof

Kosten: TVP Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 120 €
5 Termine TVP Mitglied 25 € / Nichtmitglied 60 €
Einzeltermin TVP Mitglied 7 € / Nichtmitglied 16 € Barzahlung
Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen
Auf das Konto des TV Plieningen mit Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782

Kursleitung: Rebecca Schneeberger

Anmeldung / Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 0163 1617 623

Pilates

Kursbeginn: Dienstag 11.1.2022 10.00 – 11.00 Uhr **10 Termine**

Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof

Kosten: TVP Mitglieder 30 € / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen
Auf das Konto des TV Plieningen mit Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782

Kursleitung: Brigitte Hübner

Anmeldung / Info: E-mail an: huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 0163 1617 623

Zumba 1

Kursbeginn: Dienstag 18.1.2022 20.15 – 21.15 Uhr **10 Termine**

Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof

Kosten: TVP Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen.
Auf das Konto des TV Plieningen mit Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782

Kursleitung: Isabel Steinbach

Anmeldung / Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.:0163 1617 623

Zumba 2

Kursbeginn: **Donnerstag 13.1.2022 18.15 – 19.15 Uhr 10 Termine**
Veranstaltungsort: Paracelsus Gymnasium Hohenheim, Paracelsusstr. 36
Kosten: TVP Mitglieder 30€ / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen.
Auf das Konto des TV Plieningen mit Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782
Kursleitung: Susi Mall
Anmeldung / Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 0163 1617 623

Yoga am Abend 1 - online Kurs mit Aufzeichnung

Kursbeginn: **Donnerstag 13.1.22-19.30-20.45 Uhr 5 oder 10 Termine**
Donnerstag 17.2.22 19.30-20.45 Uhr 5 Termine
Kosten: TVP Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 120 € (10 Termine)
TVP Mitglieder 25 € / Nichtmitglieder 60 € (5 Termine)
Kursgebühren bitte bis spätestens 1 Woche vor
Kursbeginn überweisen
Auf das Konto des TV Plieningen + Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782
Kursleitung: Alexandra Camek
Anmeldung/ Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter 0163 1617 623

Yoga am Abend 2 - Präsenzunterricht

Kursbeginn: **Donnerstag 13.1.22 19.30-20.45 Uhr 10 Termine**
Veranstaltungsort: Paracelsus Gymnasium, Paracelsusstr.36
Kosten: TVP Mitglieder 50 €/ Nichtmitglieder 120 €
Kursgebühren bitte bis spätestens 1 Woche vor
Kursbeginn überweisen
Auf das Konto des TV Plieningen + Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782
Kursleitung: Uli Glöckler
Anmeldung/Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter 0163 1617 623

Rückenfit

Kursbeginn: Donnerstag 13.1.2022 9.30 – 10.30 Uhr **10 Termine**
Veranstaltungsort: Zehntscheuer Plieningen, Mönchhof
Kosten: TVP Mitglieder 30 € / Nichtmitglieder 60 €
Kursgebühr bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen.
Auf das Konto des TV Plieningen mit Kursbezeichnung
BW Bank: DE30 600 501 01 000 224 7782
Kursleitung: Birgit Rockenstein
Anmeldung /Info: E-mail an huebner122@gmail.com
oder telefonisch unter ph.: 0163 1617 623