

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

08

09

10

11

08

09

11

16

17

18

19

20

21

Starker Rücken
08:30-09:30
10 x
GymH

Toso X
08:15-09:45
10 x
GymR

Babys in Motion W1
09:00-09:45
8 x
Dojo

Starker Rücken
09:30-10:30
10 x
GymH

Body-Tuning Mama strong
09:00-10:00
10 x
GymR

PumpFit
09:30-10:30
10 x
GymH

Hula Hoop
09:30-10:30
10 x
Sp.EG **NEU!**

Body-Tuning strong
08:30-09:30
10 x
GymH

Yoga
08:30-09:30
10 x
GymR

Knieschule
08:00-09:00
10 x
Sp.UG

Body Tuning soft
08:15-09:15
10 x
Sp.EG

Bebo nach Geburt
09:00-10:00
10 x
Dojo **NEU!**

Yoga
09:30-10:30
10 x
GymR

Zumbini™
10:15-11:00
10 x
Dojo **NEU!**

Bebo Männer
10:30-11:30
10 x
GymH

Starker Rücken
08:30-09:30
10 x
GymH **NEU!**

Babys in Motion W4
09:00-09:45
8 x
Dojo

Step-Aerobic
09:00-10:00
10 x
Sp.EG

Fit im Alltag
08:30-09:30
10 x
BR **NEU!**

Starker Rücken
08:30-09:30
10 x
GymH

Bebo nach Geburt
09:00-10:00
10 x
Dojo

ChiFit
08:00-09:00
10 x
Sp.EG

Body-Tuning
08:15-09:15
10 x
Sp.UG

BeBo Frauen
09:30-10:30
10 x
GymH

BikeFit
09:30-10:30
10 x
GymR

Babys in Motion W2
10:00-10:45
8 x
Dojo

Body-Tuning strong
10:00-11:00
10 x
Sp.EG

Body-Tuning Mama soft
10:00-11:00
10 x
GymR

Bebo Frauen
11:30-12:30
10 x
GymH

5 Esslinger
10:30-11:30
10 x
GymH

Babys in Motion W5
10:00-10:45
8 x
Dojo

Fit im Alltag - Zirkel
09:30-10:30
10 x
BR **NEU!**

Faszien-Fitness
10:30-11:30
10 x
GymH

Zumbini™
10:15-11:00
10 x
Dojo

BikeFit mit Gym
10:45-11:45
10 x
GymR

Capoeira 6-9 J.
10:00-11:00
10 x
Sp.EG **NEU!**

Capoeira 4-6 J.
11:15-12:15
10 x
Sp.EG **NEU!**



Kursprogramm Sommer 2022

Kursbuchung einfach

Unsere Kurse können Sie online buchen unter:
www.mtv-ludwigsburg.de/kurse



16

17

18

19

20

21

16

17

18

19

20

21

Aqua-Vital
16:00-16:50
10 x
Grünb.

Body-Tuning soft
17:00-17:45
10 x
GymH

Yoga
18:00-19:00
10 x
Schlö

Yoga
18:30-20:00
6 x
SR UG

Zumba®
17:45-18:45
10 x
GymH

Jumping4FUN
18:00-19:00
10 x
Sp.UG

Step-Aerobic
18:30-19:30
10 x
Sp.EG

Starker Rücken
18:30-19:30
10 x
GymH

BikeFit
18:15-19:15
10 x
GymR

Bebo Frauen
18:30-19:30
10 x
Sp.EG

PowerCore
18:00-19:00
10 x
GymH

Starker Rücken
17:00-18:15
10 x
GymR

Qi Gong
17:15-18:15
10 x
SR UG **NEU!**

Lauftreff
18:30-20:00
10 x
Outdoor1 **NEU!**

Yoga Anfänger
18:15-19:45
10 x
GymR

Yoga
18:30-19:45
10 x
SR UG

Bebo nach Geburt
19:00-20:00
10 x
Sp.UG **NEU!**

Zumba®
19:00-20:00
10 x
Sp.EG

Yoga Mittelstufe
19:45-21:15
10 x
GymR

Fitness-Boxen Fortgeschrittene
20:00-21:30
10 x
BR

Antara®
17:00-18:15
9 x
GymR

Zumba®
17:00-18:00
10 x
GymH

BikeFit
18:30-19:30
10 x
GymR

HIT
18:45-19:45
10 x
GymH

Jumping4FUN
19:00-20:00
10 x
Sp.UG

Hot IRON®
19:30-20:30
10 x
GymH

Yoga
19:40-20:40
10 x
GymR

Total Body-Workout for Men
20:15-21:45
10 x
GymH

Power Dumbell®
18:30-20:00
10 x
GymH

Jumping4FUN
18:30-19:30
10 x
Sp.UG

Funktionelles Training
18:30-19:30
10 x
Sp.EG

BikeFit
19:30-20:30
10 x
GymR

Pilates
19:00-20:00
10 x
GymR

Body-Tuning
19:00-20:00
9 x
GymH **NEU!**

Hot IRON®
19:45-20:45
10 x
GymH

Karate Anf.
19:00-20:00
10 x
Elly

Starker Rücken
19:30-20:30
10 x
Sp.EG

10 to 10
20:30-21:30
10 x
GymH

Yoga
20:40-21:40
10 x
GymR

Zumba®
20:00-21:00
10 x
GymH

Jumping4FUN
19:30-20:30
10 x
Sp.UG

Step-Aerobic
19:30-20:30
10 x
Sp.EG

Aqua-Vital
20:00-20:50
10 x
Schw.Frö

Pilates
19:00-20:00
10 x
GymR

Sportstätten

Bewegungszentrum Bebenhäuser Str.
BWL GymH
MTV Bewegungsland
MTV Gymnastikhalle
GymR MTV Gymnastikraum
Sp.EG MTV Sporthalle EG
Sp.UG MTV Sporthalle UG
Outdoor1 Treffpunkt vor BWZ1

Bewegungszentrum Brunner Str.
BR Dojo
MTV Bewegungsraum
MTV Dojo
SR UG MTV Sportraum UG
Outdoor2 Treffpunkt vor BWZ2

Externe Sportstätten
Elly Grünb. Elly-Heuss-Knapp-TH
Grünbühl, Schwimmbad
Schlö Schw.Frö Schließfeld Sporthalle
Schwimmbad Fröbelschule