

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

08

09

10

11

08

09

10

11

Toso X
08:15-09:45
GymR

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Knieschule
09:00-10:00
Sp.EG

Starker Rücken
09:30-10:30
GymH

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

Zumba®
11:00-12:00
Sp.EG

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

Yoga
08:30-09:30
GymR

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

Bebo nach Schwangersch.
09:00-10:00
Dojo

Yoga
09:30-10:30
GymR

Yoga für Mamas
10:45-11:45
GymR

Bebo Männer
10:30-11:30
GymH

Bebo Frauen
11:30-12:30
GymH

Step-Aerobic
08:30-09:30
Sp.EG

Fit im Alltag
09:00-10:00
BR

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Mama FIT Baby MIT
09:00-10:00
Dojo

Pilates
09:30-10:30
GymH

Bebo Frauen
10:30-11:30
GymH

ChiFit
08:00-09:00
Sp.EG

Body-Tuning strong
08:15-09:15
Sp.UG

BikeFit
09:30-10:30
GymR

BikeFit mit Gym
10:45-11:45
GymR

5 Esslinger
11:00-12:00
BR

Capoeira 6-9 J.
10:30-12:00
Sp.UG



Kursprogramm Frühjahr 2023

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
Grünb.

Aqua-Vital
15:30-16:30
Schubart
NEU!

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

Zumba®
17:45-18:45
GymH

Yoga
17:45-19:00
Schlö

Yoga
18:30-20:00
BR

Jumping4FUN
18:15-19:15
Sp.UG

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

Jumping4FUN
19:15-20:15
Sp.UG

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

Karate Anf.
19:00-20:00
Elly

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

Hot IRON®
19:45-20:45
GymH

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

AROHA®
20:45-21:45
GymH

Starker Rücken
18:30-19:30
GymH

BikeFit
18:15-19:15
GymR

LachYoga
18:00-19:00
SR UG
NEU!

Bebo Frauen
18:30-19:30
BR

Hot IRON®
19:30-20:30
GymH

Yoga
19:40-20:40
GymR

Hot IRON®
19:30-20:30
GymH

Yoga
20:40-21:40
GymR

PowerCore
18:00-19:00
GymH

Aqua-Vital
18:50-19:40
Schw.Frö

10 to 10
19:00-20:15
GymH

Zumba®
19:00-20:00
Sp.EG

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

Starker Rücken
17:00-18:15
GymR

Yoga für Teens
17:15-18:15
SR UG
NEU!

Yoga Anfänger
18:15-19:45
GymR

Yoga
18:30-19:45
SR UG

Yoga Mittelstufe
19:45-21:15
GymR

Lauftreff
18:30-20:00
Outdoor1

Fitness-Boxen Anfänger
18:30-20:00
BR

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

Antara®
17:30-18:30
GymH

Power Dumbbell®
18:30-20:00
GymH

Zumba®
20:00-21:00
GymH

Jumping4FUN
18:30-19:30
Sp.UG

Jumping4FUN
19:30-20:30
Sp.UG

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

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

Hula Hoop
18:30-19:30
GymR

BikeFit
19:30-20:30
GymR

Aqua-Vital
20:00-20:50
Schw.Frö

Yoga
18:00-19:00
GymR

Pilates
19:00-20:00
GymR

Zumba®
17:00-18:00
GymH

Pilates meets Boxing
18:00-19:00
GymH

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

Sportstätten

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

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

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