

SCHNUPPERN FASCHINGSFERIEN



24. Februar bis 01. März 2020

Angebote ausschließlich mit der MTV-Sportkarte **Plus** nutzbar



K=Kinder J=Jugendliche E=Erwachsene S=Senioren

Wann		Was	Ziel- gruppe	Teilnehmer max.	Übungs- leiter	Halle	Bemerkungen	
24.02.	Mo	09:45-10:45	Gymnastik	E/S	25	Olga	GH	für alle
		17:30-18:30	BikeFit	E	25	Angi	GH	Indoorcycling
		18:30-19:30	Hot Iron	E	35	Stephan	GH	Langhanteltraining
		19:30-20:30	HIT	E	25	Karolin	GH	Hoch Intensives Training
		19:45-20:45	AROHA	E	20	Stephan	UH	
25.02.	Di	08:30-09:30	Cross-Tuning	E	25	Karolin	GH	intensives, funktionelles Ganzkörpertraining
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Stephan	GH	Indoorcycling
		19:30-20:30	Hot Iron	E	35	Stephan	GH	Langhanteltraining
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	GH	10 Übungen, 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause
26.02.	Mi	17:00-18:00	Gymnastik	E	20	Lucia	GH	Ganzkörpertraining für alle
		18:00-19:00	BikeFit	E	20	Erich	GH	Rock your Bike
		18:15-19:15	Pilates	E	25	Angela	UH	
		19:15-20:15	Breakletics	E	20	Irina	GH	
27.02.	Do	18:00-19:00	Yoga	E	20	Tina	UG	Bitte Matte und Socken mitbringen
		18:00-19:00	BikeFit	E	20	Erich	GH	Rock your Bike
		19:00-20:00	10 to 10	E	25	Andi	GH	10 Übungen, 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause
		20:00-21:00	Zumba 	E	40	Olivier	GH	
28.02.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning	E	25	Karolin	GH	Ganzkörpertraining für alle
		09:30-10:30	BikeFit	E	25	Angi	GH	Indoorcycling
		10:30-11:30	BikeFit mit Gym	J/E/S	20	Silke	GH	Indoorcycling mit Gymnastik
		18:00-19:00	Cross-Tuning	E	20	Andi	Bewegungsland	Drilling im Bewegungsland, hoch intensives Training
01.03.	So	10:00-11:00	BikeFit	E	20	Erich	GR	Rock your Bike
		11:00-12:00	Cross-Tuning	E	20	Andi	Bewegungsland	Drilling im Bewegungsland, hoch intensives Training