

# SCHNUPPERWOCHE

















14. 09.2020 bis 18. 09. 2020 + 27.09.2020

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



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

Wann		Was	Zielgruppe	Teilnehmer max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
14.09.	Mo	08.15-09.45	TOSO-X	E	19	Viki	GR	Kicken und Boxen auf schnelle Musik, HIIT
		17.00-17.45	Body-Tuning soft	E	19	Afsoon	GH	Ganzkörperworkout, bitte Matte mitbringen!
		17.30-18.30	Qigong <b>Neul</b>	E/S	15	Marianne	BWZ 2 SR UG	fließende Bewegungen, ruhiges, intensives Training
		18.30-19.30	Yoga für Anfänger <b>Neul</b>	E	15	Susanne	BWZ 2 SR UG	Bitte Matte mitbringen!
		18.30-19.30	BikeFit	E	19	Angi	GR	Indoorcycling
		19.30-20.30	Faszien Yoga <b>Neul</b>	E	15	Susanne	BWZ 2 SR UG	Bitte Matte mitbringen!
		19.30-20.30	BikeFit	E	19	Erich	GR	Indoorcycling
		19.00-20.00	Jumping4FUN <b>Neul</b>	E	10	Alexandra	UG	intensives Workout auf dem Trampolin
		19.45-20.45	Hot IRON	E	19	Stephan	GH	Langhanteltraining
		20.00-21.00	Jumping4FUN <b>Neul</b>	E	10	Alexandra	UG	intensives Workout auf dem Trampolin
20.45-21.45	AROHA	E	19	Stephan	GH	Gewegung auf 3/4 Takt		
15.09.	Di	08.30-09.30	BodyFit	E	19	Angi	UG	Ganzkörperworkout
		17.00-18.30	Kickboxen (ab14 J.) <b>Neul</b>	E	15	Christian	BWZ 2 BR	Breitensport, Grundlangen fürs Kickboxen erlernen
		18.00-19.00	Yoga für Anfänger	E	15	Melanie	BWZ 2 SR UG	Yoga für Anfänger, bitte Matte mitbringen!
		18.30-19.30	BeBo Frauen	E/S	19	Anja	EH	stärke deinen Beckenboden, bitte Matte mitbringen!
		18.30-19.15	BikeFit	E	19	Stephan	GR	Indoorcycling
		19.30-20.30	Hot IRON	E	19	Stephan	GH	Langhanteltraining
20.30-21.30	10 to 10	E	19	Andi	Tartan	10 Übungen, 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause		

16.09.	Mi	08.00-09.00	<b>Jumping4FUN</b> 	E	10	Alexandra	UG	intensives Workout auf dem Trampolin	
		08.30-09.30	<b>Body-Tuning strong</b>	E	19	Viki	GH	Ganzkörperworkout, strong, bitte Matte mitbringen	
		09.00-10.00	<b>Medical Core</b> 	E/S	10	Alexandra	UG	Stärkung deiner Rumpfmuskulatur auf dem Trampolin, soft	
		09.00-10.00	<b>BIM</b> 	E	15	Annika	BWZ 2 Dojo	Babys in Motion alle Altersgruppen	
		10.30-11.30	<b>BeBo Männer</b>	E/S	19	Anja	GH	stärke deinen Beckenboden, bitte Matte mitbringen!	
		11.30-12.30	<b>BeBo Frauen</b> 	E/S	19	Anja	GH	stärke deinen Beckenboden, bitte Matte mitbringen!	
		18.00-19.00	<b>Power Core</b>	E	19	Sabrina	GH	intensives Rumpf Training	
		18.30-20.00	<b>Fitness-Boxen Anfänger</b>	E	19	Giuseppe	BWZ 2 BR	Boxen für Anfänger	
		19.00-20.15	<b>10 to 10</b>	E	19	Andi	Tartan	10 Übungen, 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause	
20.00-21.30	<b>Fitness-Boxen Fortgeschrittene</b>	E	19	Giuseppe	BWZ 2 BR	Boxen für Fortgeschrittene			
17.09.	Do	08.30-09.30	<b>Body Tuning soft</b> 	E/S	19	Alexandra	GH	sanftes Ganzkörperworkout, bitte Matte mitbringen!	
		10.30-11.30	<b>5 Esslinger</b>	E/S	19	Alexandra	GH	5 Bewegungen die dich fit für den Alltag machen	
		11.30-12.30	<b>BeBo Männer</b> 	E/S	19	Alexandra	GH	stärke deinen Beckenboden	
		18.30-19.30	<b>Body-Tuning</b>	E	19	Afsoon	UG	Ganzkörperworkout, bitte Matte mitbringen!	
		19.30-20.30	<b>Jumping4FUN</b> 	E	10	Afsoon	UG	intensives Workout auf dem Trampolin	
		19.30-20.30	<b>BikeFit</b>	E	19	Erich	GR	Indoorcycling	
		19.30-20.30	<b>Step Aerobic</b> 	E	19	Cristina P	EG		
20.30-21.00	<b>Bauch + Rücken intensiv</b>	E	19	Afsoon	UG	stärke deinen Bauch + Rücken			
18.09.	Fr	08.00-09.00	<b>ChiFit</b>	E	15	Christel	GR		
		08.15-09.15	<b>Body-Tuning strong</b>	E	19	Karolin	UG	Ganzkörperworkout, strong, bitte Matte mitbringen	
		09.30-10.30	<b>BikeFit</b>	E	19	Angi	GR	Indoorcycling	
		10.40-11.40	<b>BikeFit mit Gymn.</b>	E/S	19	Silke	GR	Indoorcycling mit Gymnastik	
		17.00-18.00		E	19	Olga	GH		
27.09.	So	12.00-13.00	<b>Klangentspannung</b>	J/E/S	19	Andrea	UG	Entspannung pur, bitte Matte mitbringen	
			<b>FESTER KURS</b>					<b>KURS ANMELDUNG unter:</b>	
			<b>Bitte anmelden!!!</b>						<a href="https://cosmyticket.com/mtv/">https://cosmyticket.com/mtv/</a>
									GESUNDHEIT