

SCHNUPPERN HERBSTFERIEN



01. November bis 07. November 2021

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



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

Wann		Was	Zielgruppe	Teilnehmer max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
01. Nov	Mo		Feiertag					
02. Nov	Di	08:30-9:30	Gymnastik	für alle	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		09:30-10:30	Intervall Training	für alle	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		18:15-19:15	BikeFit	für alle	24	Angi	Gymnastikhalle	
		19:30-20:30	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
03. Nov	Mi	08:30-9:30	Gymnastik	für alle	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		09:30-10:30	Rücken Fit	für alle	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		18:00-19:00	Jumping 4 Fun	E/S	10	Lena	UG-Halle	
		19:00-20:00	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		20:10-21:10	PumpFit	E	20	Peter	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen, Langhanteltraining
04. Nov	Do	18:00-19:00	Jumping 4 Fun	E/S	10	Lena	UG-Halle	
		19:00-20:00	Body Tuning	E/S	20	Afsoon	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		20:10-21:10	Power Core	E/S	20	Afsoon	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
05. Nov	Fr	10:30-11:30	BikeFit mit Gym	E/S	20	Silke	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		17:00-18:00	Faszien	E/S	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		18:00-19:00	Starker Rücken	E/S	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		18:00-19:00	Jumping 4 Fun	E/S	10	Lena	UG-Halle	
07. Nov	So	11:00-12:00	Klangentspannung	E/S	20	Andrea	UG-Halle	Entspannung pur! Bitte Matte, Decke warme Socken mitbringen
<p>Wird als Kurs angeboten! Bitte anmelden!</p> <p>Mitglied 5 € Nichtmitglied 10€</p>							<p>KURS ANMELDUNG unter: mtv-ludwigsburg.de/Kurse/Specials</p>	