

# SCHNUPPERN WINTERFERIEN





10. Januar bis 14. Januar 2022  
Angebote ausschließlich mit der MTV-Sportkarte **Plus** nutzbar



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

Wann		Was	Zielgruppe	Teilnehmer max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
10. Jan	Mo	08:15-09:45	Toso-X	E	15	Viki	Gymnastikraum	
		08:30-09:30	Starker Rücken	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	
		09:30-10:30	Starker Rücken	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	
		10:00-11:00	Body-Tuning Strong	E	20	Olga	EG-Halle	Bitte Matte mitbringen
		11:00-12:00	Zumba 	E	20	Olga	EG-Halle	
		17:00-17:45	Body-Tuning Soft	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		17:45-18:45	Zumba 	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	
		18:00-19:00	Yoga	E	20	Tina	Schloßlesfeldhalle	Bitte Matte mitbringen
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	
		18:30-19:30	Step-Aerobic	E	20	Cristina P.	EG-Halle	
		18:45-19:45	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		19:00-20:00	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG-Halle	
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	
		19:30-20:30	Starker Rücken	E	20	Jutta	EG-Halle	
		19:45-20:45	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	
		20:00-21:00	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG-Halle	
20:30-21:30	BikeFit	E	24	Patrick	Gymnastikraum			
20:45-21:45	Aroha	E	20	Stephan	Gymnastikhalle			
11. Jan	Di	09:30-10:30	PumpFit	E	20	Moni	Gymnastikhalle	
		18:30-19:30	Beckenbodengymnastik für Frauen	E	20	Sigi	EG-Halle	
		18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	
		18:30-19:30	Starker Rücken	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	
		19:30-20:30	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	
		19:40-20:40	Yoga	E	15	Naghmeh	Gymnastikraum	Bitte Matte mitbringen
		20:30-21:30	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		20:40-21:40	Yoga	E	15	Naghmeh	Gymnastikraum	Bitte Matte mitbringen

Wann		Was	Ziel- gruppe	Teilnehmer max.	Übungs- leiter	Halle	Bemerkungen	
12. Jan	Mi	08:00-09:00	Knieschule	E/S	20	Alexandra	UG-Halle	Bitte Matte mitbringen
		08:15-09:15	Body-Tuning Soft	E	20	Moni	EG-Halle	Bitte Matte mitbringen
		08:30-09:30	Body-Tuning Strong	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Anfänger Bitte Matte mitbringen
		09:00-10:00	Medical Core	E/S	10	Alexandra	UG-Halle	Bitte Matte und Stoppersocken mitbringen
		09:30-10:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Fortgeschrittene Bitte Matte mitbringen
		18:00-19:00	PowerCore	E	20	Afsoon	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		18:15-19:45	Yoga	E	15	Doris	Gymnastikraum	Anfänger Bitte warme Socken und Matte mitbringen
		18:30-19:45	Yoga	E	15	Tina	BWZII SR UG	Bitte Matte mitbringen
		19:00-20:00	Body-Tuning Strong	E	20	Afsoon	UG-Halle	Bitte Matte mitbringen
		19:00-20:00	Zumba 	E	20	Cristina P.	EG-Halle	
		19:00-20:15	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		19:45-21:15	Yoga	E	15	Doris	Gymnastikraum	Fortgeschrittene Bitte warme Socken und Matte mitbringen
20:00-21:00	Body-Tuning Soft	E	20	Afsoon	UG-Halle	Bitte Matte mitbringen		
13. Jan	Do	08:30-09:30	Body-Tuning Soft	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		09:00-10:00	Step-Aerobic	E	20	Sigi	EG-Halle	
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	S	20	Alexandra	Gymnastikhalle	
		17:00-18:15	Antara	E	15	Viki	Gymnastikraum	Bitte Matte mitbringen
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	20	Olga	EG-Halle	Bitte Matte mitbringen
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG-Halle	
		18:30-20:00	Power Dumbell	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG-Halle	
		19:30-20:30	Step-Aerobic	E	20	Cristina P.	EG-Halle	
		20:00-21:00	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	
20:00-21:00	Zumba 	E	20	Olga	Gymnastikhalle			
14. Jan	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning Strong	E	20	Karolin	UG-Halle	Bitte Matte mitbringen Bei gutem Wetter Training auf dem Tartanplatz
		09:15-10:15	Pilates	E	20	Doris	UG-Halle	
		09:30-10:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	J/E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Trinken und Matte mitbringen
		17:00-18:00	Zumba 	E	20	Olga	Gymnastikhalle	
		18:00-19:00	Piloxing	E	20	Olga	Gymnastikhalle	
		19:00-20:30	Total Body Workout for men 	E	20	Milyon	Gymnastikhalle	Bitte Matte mitbringen