

# SCHNUPPERN OSTERFERIEN









11. April bis 30. April 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	
11.04.	Mo	08:15-09:45	Toso X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Nachholtermin
		10:00-11:00	Body Tuning	E	20	Olga	EG Halle	Nachholtermin
		11:15-12:15	Zumba	E	20	Olga	EG Halle	Sportkarte Plus+ Angebot. Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	11	Lena	UG Halle	Nachholtermin
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	11	Lena	UG Halle	Nachholtermin
12.04.	Di	18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
13. Apr	Mi	08:30-09:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Nachholtermin. Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Nachholtermin. Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Starker Rücken	E	20	Anja	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:45-12:45	Beckenbodengymnastik für Frauen	E	20	Anja	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Zumba	E	20	Cristina P.	EG Halle	Nachholtermin
		19:00-20:15	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Nachholtermin
14.04.	Do	19:30-20:30	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Nachholtermin
19.04.	Di	08:30-09:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:45-10:45	Faszien Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Hula Hoop Workout	E	20	Cristina P.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk und eigenen Hula Hoop Reifen (falls vorhanden) mitbringen
20.04.	Mi	09:00-10:00	Knieschule	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		10:15-11:15	Starker Rücken	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:15-18:15	Qi Gong	E	20	Uschi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
21.04.	Do	18:30-19:30	Funktionelles Training	E	20	Olga	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:00-21:00	Zumba	E	20	Olga	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
22.04.	Fr	08:15-09:15	Body Tuning	E	20	Karolin	Tartan Platz / UG Halle	Outdoor Kurs - auf dem Tartan Platz / nur beim strömenden Regen in der UG-Halle
		10:30-11:30	BikeFit mit Gym	E/J/S	24	Silke	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-18:00	Zumba	E	20	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		18:15-19:15	Piloxing	E	20	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen

Wann		Was	Ziel- gruppe	Teilnehmer max.	Übungs- leiter	Halle	Bemerkungen	
25.04.	Mo	08:15-09:45	Toso X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Schon Kursbeginn
		10:00-11:00	Body Tuning	E	20	Olga	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	Zumba 	E	20	Olga	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		17:00-17:45	Body Tuning	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:45-18:45	Zumba 	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Step-Aerobic	E	20	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		18:45-19:45	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:45-20:45	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:30-21:30	BikeFit	E	24	Patrick	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
20:45-21:45	Aroha	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen		
26.04.	Di	18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Starker Rücken	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:40-20:40	Yoga	E	15	Naghmeh	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:30-21:30	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:40-21:40	Yoga	E	15	Naghmeh	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
27.04.	Mi	08:00-09:00	Knieschule	E	20	Alexandra	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Body Tuning	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Für Fortgeschrittene. Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Für Anfänger. Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Beckenbodengymnastik für Männer	E	20	Anja	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:30-12:30	Beckenbodengymnastik für Frauen	E	20	Anja	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:15-18:15	Qi Gong	E	20	Uschi	BWZII UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
19:00-20:00	Zumba 	E	20	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen		
28.04.	Do	08:30-09:30	Starker Rücken	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Fit in den Alltag - eigenes Körpergewicht 	E	20	Olga	BWZII Bewegungsraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Fit in den Alltag - Zirkeltraining 	E	20	Olga	BWZII Bewegungsraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	E	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	20	Olga	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Step-Aerobic	E	20	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
20:00-21:00	Zumba 	E	20	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen		
29.04.	Fr	08:15-09:15	Body Tuning	E	20	Karolin	Tartan Platz / UG Halle	Outdoor Kurs - auf dem Tartan Platz / nur beim strömenden Regen in der UG-Halle
		09:00-10:00	Beckenbodentraining nach der Geburt	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Nachholtermin
		09:30-10:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		10:15-11:00	Zumbini	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Nachholtermin
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/J/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen

	17:00-18:00	Zumba 	E	20	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
	18:00-19:00	Piloxing	E	20	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
	19:00-20:00	Body Tuning 	E	20	Milyon	Gymnastikhalle	Für alle. Bitte Matte und Getränk mitbringen