

SCHNUPPERN HERBST/WINTER







12. September bis 17. September 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	
12.09.	Mo	08:15-09:45	Toso X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		10:00-11:00	Body Tuning	E	25	Olga	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	Zumba	E	25	Olga	EG Halle	Offizieller Kursstaffelsanfang. 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
		18:15-19:15	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-20:30	Step Aerobic	E	25	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		18:45-19:45	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:15-20:15	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		19:45-20:45	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
20:45-21:45	Aroha	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen		
13.09.	Di	18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Starker Rücken	E/S	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Hot Iron	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte 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

14.09.	Mi	08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Body Tuning	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Beckenbodengymnastik für Männer	E/S	20	Anja K.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:30-12:30	Beckenbodengymnastik für Frauen	E/S	20	Anja K.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Power Core	E	20	Afsoon	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Pilates	E	20	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-20:00	Lauftreff	E	25	Hanss	Outdoor MTV	
		19:00-20:15	10 to 10	E	20	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	HIT	E	20	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Zumba 	E	25	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
15.09.	Do	08:30-09:30	Step Aerobic	E	20	Cristina P.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		09:00-10:00	Fit im Alltag	E	20	Olga	Bewegungsraum BWZII	Offizieller Kursstaffelsanfang. Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:00-11:00	Pilates	E	20	Doris	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	E/S	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		17:30-18:30	Antara	E	15	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Hula-Hoop Workout 	E	20	Cristina P.	Gymnastikraum	Bitte Getränk und eigenen Hula Hoop Reifen (falls vorhanden) mitbringen
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	25	Olga	EG Halle	Offizieller Kursstaffelsanfang. Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-20:00	Power Dumbell	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Step Aerobic	E	25	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	10	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
20:00-21:00	Zumba 	E	25	Olga	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffelsanfang. Bitte Getränk mitbringen		
16.09.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning	E	20	Karolin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen. Bei gutem Wetter wird auf dem Tartanplatz trainiert
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	Fünf Esslinger	E/S	20	Alexandra	Gymnastikraum BWZII	Bitte Getränk mitbringen
		17:00-18:00	Zumba 	E	25	Olga & Olivier	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffelsanfang. Bitte Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Piloxing	E	25	Olga	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffelsanfang. Bitte Getränk mitbringen