

Rahmenprogramm Sport Tag

15. Januar 2022

STUDIO46

FITNESS MADE BY MTV

09:00 – 09:50 Uhr

Gesundes Frühstück
Seminarraum BWZ



09:55 – 10:55 Uhr

HIIT / Crossfit mit David
Outdoor

Geräteeinweisung mit Tim
Studio46

11:00 – 12:00 Uhr

Workshop Faszientraining mit Dana
Kursraum BWZ

Techniktraining Kniebeuge mit Paul
Studio46



12:00 – 12:30 Uhr

Pause
Seminarraum

12:30 – 13:30 Uhr

Workshop Ernährung mit Mark
Seminarraum BWZ

Techniktraining Kreuzheben mit Paul
Studio 46

13:35 – 14:35 Uhr

Pilates mit Sandra
Gymnastikraum

Langhantel mit Dana
Gymnastikhalle



14:45 Uhr

Verabschiedung
Seminarraum

Infos

Anmeldung bis
spätestens
Sonntag, den
08. Januar im
Studio46

Auch Freunde
und Bekannte
sind an diesem
Tag herzlich
Willkommen

Teilnahmegebühr
für MTV
Mitglieder

10,00 €

Teilnahmegebühr
für Nicht
Mitglieder

15,00 €

Wir freuen uns
auf dich!

Bitte beachten!

**Am 15.01. öffnet
das Studio46
um 13:30 Uhr**