

SCHNUPPERN WINTERPROGRAMM




12.12.2022 - 13.01.2023



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





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

Wann		Was	Zielgruppe	Teilnehmer max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
12.12.	Mo	08:15-09:45	Toso-X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:00-11:00	Body-Tuning	E	25	Olga	EG Halle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	Zumba	E	50	Olga	EG Halle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-17:45	Body-Tuning	E	25	Cristina H.	Gymnastikhalle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:45-18:45	Zumba	E	50	Cristina H.	Gymnastikhalle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Letzer Kurstag Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:45-19:45	HIT	E	30	Cristina H.	Gymnastikhalle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Starker Rücken	E	25	Jutta	EG Halle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Letzer Kurstag Bitte Getränk mitbringen
		19:45-20:45	Hot Iron	E	30	Stephan	Gymnastikhalle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
20:45-21:45	Aroha	E	25	Stephan	Gymnastikhalle	Letzer Kurstag Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen		

13.12.	Di	09:00-10:00	Body-Tuning für Mamas	E	15	Olga	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	PumpFit	E	30	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Starker Rücken	E	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Nachholtermin Bitte Matte und Getränk mitbringen
14.12.	Mi	08:30-09:30	Body-Tuning	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Beckenboden für Frauen & Männer	E/S	15	Anja	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-18:15	Starker Rücken	E	15	Sabine	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Pilates	E	20	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Orientalischer Tanzworkout 	E/S	15	Cristina P.	EG Halle	Bitte Hüfttuch/großen Schal sowie Tanzschlappchen mitbringen
		19:00-20:15	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	HIT	E	25	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
20:00-21:00	Tai Chi	E	25	Thomas	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen		
15.12.	Do	08:30-09:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Getränk mitbringen
		09:00-10:00	Fit im Alltag	E	10	Olga	BWZII Bewegungsraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	E/S	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:30-18:30	Antara	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	30	Olga	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-20:00	Power Dumbell	E	30	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Hula-Hoop Workout	E	15	Cristina P.	Gymnastikraum	Nachholtermin Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Nachholtermin Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Getränk mitbringen
		20:00-21:00	Zumba 	E	50	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen

16.12.	Fr	08:00-09:00	ChiFit	E/S	15	Christel	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:15-09:15	Body-Tuning	E	25	Karolin	Tartanplatz	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen Beim schlechten Wetter findet das Training in die UG Halle statt
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Nachholtermin Bitte Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Pilates	E	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-18:00	Zumba 	E	50	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Pilates meets Boxing	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
19.12.	Mo	08:15-09:45	Toso X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-17:45	Body-Tuning	E	25	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:45-18:45	Zumba 	E	50	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Getränk mitbringen
		18:45-19:45	HIT	E	30	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
20.12.	Di	09:30-10:30	PumpFit	E	30	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Hula-Hoop Workout	E	15	Cristina P.	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Starker Rücken	E	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
21.12.	Mi	08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Nachholtermin Teilnahme mit der SportKarte+ möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Pilates	E	20	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:15	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	HIT	E	25	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen

22.12.	Do	10:30-11:30	Yoga	E	15	Judith	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
23.12.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning	E	25	Karolin	Tartanplatz	Beim schlechten Wetter findet das Training in die UG Halle statt Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
27.12.	Di	18:30-19:30	Starker Rücken	E	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
28.12.	Mi	10:00-11:30	Yin Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte ein kleines Kissen, Matte und Getränk mitbringen
		17:00-18:00	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	CrossTraining	E	20	Sandra T. & David	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Yoga	E	15	Sandra T.	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
29.12.	Do	10:30-11:30	Yoga	E	15	Judith	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	E/S	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Functional Toning	E	30	Peter	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
30.12.	Fr	10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
02.01.	Mo	18:00-19:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:30-22:00	FitnessGym	E/S	30	Christel	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
03.01.	Di	18:00-19:00	10 to 10	E	25	Andi	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
04.01.	Mi	18:00-19:00	PowerCore	E	25	Afsoon	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Jumping4FUN	E	11	Afsoon	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
05.01.	Do	10:30-11:30	Yoga	E	15	Judith	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen

09.01.	Mo	08:15-09:45	Toso-X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Offizieller Kursbeginn Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	25	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:00-10:00	Knieschule	E/S	15	Olga	EG Halle	Offizieller Kursbeginn Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Starker Rücken	E	25	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:00-11:00	Body-Tuning	E	25	Olga	EG Halle	Offizieller Kursbeginn Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	Zumba 	E	50	Olga	EG Halle	Offizieller Kursbeginn Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-17:45	Body-Tuning	E	25	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:45-18:45	Zumba 	E	50	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen
		17:45-19:00	Yoga	E	15	Tina	Gymnastikraum Schlößlesfeldschule	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:15-19:15	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Anfängerkurs - Voraussetzung für die Teilnahme an der Frühjahreskursstaffel Online Anmeldung erforderlich Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:45-19:45	HIT	E	30	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:15-20:15	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Starker Rücken	E	25	Jutta	EG Halle	Offizieller Kursbeginn Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Moni	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		19:45-20:45	Hot Iron	E	30	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
20:45-21:45	Aroha	E	25	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen		
10.01.	Di	09:00-10:00	Body-Tuning für Mamas	E	15	Olga	Gymnastikraum	Offizieller Kursbeginn Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	PumpFit	E	30	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Starker Rücken	E	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Hot Iron	E	30	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Offizieller Kursbeginn Bitte Matte und Getränk mitbringen

11.01.	Mi	08:15-09:15	Body-Tuning	E	25	Moni	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Body-Tuning	E	25	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	25	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:30-12:30	Beckenbodengymnastik für Frauen	E/S	25	Olga	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	PowerCore	E	25	Afsoon	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Pilates	E	20	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:45	Yoga	E	15	Tina	BWZII UG	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Zumba 	E	50	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:00-20:00	HIT	E	25	Kathrin	UG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:15	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Offizieller Kursbeginn Bitte Matte und Getränk mitbringen
		20:00-21:30	Tai Chi	E	25	Thomas	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
12.01.	Do	08:30-09:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		09:00-10:00	Fit im Alltag	E/S	10	Olga	BWZII Bewegungsraum	Offizieller Kursbeginn Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	E/S	25	Alexandra	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:30-18:30	Antara	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Hula-Hoop Workout	E	15	Cristina P.	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Anfängerkurs - Voraussetzung für die Teilnahme an der Frühjahreskursstaffel Online Anmeldung erforderlich Bitte Getränk mitbringen
		18:30-20:00	Power Dumbell	E	30	Viki	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	30	Olga	EG Halle	Offizieller Kursbeginn Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		19:30-20:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Bitte Getränk mitbringen
		20:00-21:00	Zumba 	E	50	Olga	Gymnastikhalle	Offizieller Kursbeginn Bitte Getränk mitbringen

13.01.	Fr	08:00-09:00	ChiFit	E/S	15	Christel	EG Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:15-09:15	Body-Tuning	E	25	Karolin	Tartanplatz	Beim schlechten Wetter findet das Training in die UG Halle statt Bitte Matte und Getränk mitbringen
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		09:30-10:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Getränk mitbringen
		10:30-11:30	Beckenbodengymnastik für Frauen	E/S	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		11:00-12:00	Fünf Esslinger	E/S	25	Alexandra	BWZII Bewegungsraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		17:00-18:00	Zumba 	E	50	Olga	Gymnastikhalle	Offizieller Kursbeginn Bitte Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Yoga	E	15	Sandra T.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		18:00-19:00	Pilates meets Boxing	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Offizieller Kursbeginn Bitte Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Body-Tuning	E	25	Milyon	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen
		19:00-20:00	Pilates	E	15	Sandra T.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen