

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

08

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Toso X
08:15-09:45
GymR

Kleingruppen-
training
08:00-09:00
Sp.EG
NEU!

Aerial Yoga
08:30-10:00
BR

09

Starker Rücken
09:30-10:30
GymH

Babys in
Motion W1
09:00-09:45
Dojo

Knieschule
09:00-10:00
Sp.EG

Body-Tuning
Mama
09:00-10:00
Dojo

Funktionelles
Gesundheits-
training
08:30-09:30
GymH
NEU!

Body-Tuning
strong
08:30-09:30
GymH

Yoga
08:30-09:30
GymR

Bebo nach
Schwangersch.
09:00-10:00
Dojo

Body Tuning
soft
08:15-09:15
Sp.EG

Body-Tuning
mittel
08:30-09:30
GymH
NEU!

Babys in
Motion W4
09:00-09:45
Dojo

Step-
Aerobic
08:30-09:30
Sp.EG

Yoga
08:15-09:30
GymR

Starker
Rücken
08:30-09:30
GymH

Body-Tuning
strong
08:15-09:15
Sp.UG

ChiFit
08:00-09:00
GymR

Funktionelles
Gesundheits-
training
09:00-10:00
Sp.EG
NEU!

10

Starker Rücken
09:30-10:30
GymH

Babys in
Motion W2
10:00-10:45
Dojo

Body-Tuning
strong
10:00-11:00
Sp.EG

Aerial Yoga
10:15-11:45
BR

Body-Tuning
Mama
09:00-10:00
Dojo

Stretching &
Mobility
09:30-10:15
GymH
NEU!

Yoga
09:30-10:30
GymR

CIRCL
Mobility™
für Mamas
10:00-11:00
Dojo
NEU!

Funktionelles
Gesundheits-
training
09:30-10:30
Sp.UG
NEU!

Funktionelles
Gesundheits-
training
09:30-10:30
GymH
NEU!

Babys in
Motion W5
10:00-10:45
Dojo

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Fit im Alltag
09:00-10:00
BR

Pilates
09:30-10:30
GymH

Mama FIT
Baby MIT
09:00-10:00
Dojo

BikeFit
09:30-10:30
GymR

Fit in der
Schwangersch.
10:00-11:00
Dojo
NEU!

11

Starker Rücken
09:30-10:30
GymH

Babys in
Motion W2
10:00-10:45
Dojo

Zumba®
11:00-12:00
Sp.EG

Aerial Yoga
10:15-11:45
BR

Body-Tuning
Mama
09:00-10:00
Dojo

Stretching &
Mobility
09:30-10:15
GymH
NEU!

Bebo Frauen
10:40-11:40
GymR

CIRCL
Mobility™
für Mamas
10:00-11:00
Dojo
NEU!

Funktionelles
Gesundheits-
training
10:30-11:30
Sp.EG
NEU!

Funktionelles
Gesundheits-
training
10:30-11:30
GymH
NEU!

Babys in
Motion W5
10:00-10:45
Dojo

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Funktionelles
Gesundheits-
training
11:30-12:30
GymR
NEU!

Pilates
09:30-10:30
GymH

Mama FIT
Baby MIT
09:00-10:00
Dojo

BikeFit mit
Gym
10:45-11:45
GymR

Capoeira
ab 6 J.
10:30-12:00
Sp.UG

Selbst-
verteidigung
11:00-12:30
Sp.UG
NEU!



Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2024

Kursbuchung
einfach

Unsere Kurse können
Sie online buchen unter:
www.mtv-ludwigsburg.de/kurse



16

Body-Tuning soft
17:00-17:45
GymH

Zumba®
17:45-18:45
GymH

Yoga
18:30-20:00
BR

Wasser-
gewöhnung
15:15-16:00
Grünb.

Funktionelles
Gesundheits-
training
14:00-15:00
GymR
NEU!

PowerCore
18:00-19:00
GymH

Starker
Rücken
17:00-18:15
GymR

Body-Tuning
mittel
17:00-18:00
Sp.JG
NEU!

Aerial Yoga
16:30-17:45
BR

Zumba®
Teens
16:30-17:30
GymH
NEU!

Externe Sportstätten

Elly Elly-Heuss-Knapp-Turnhalle
Fröbel GR Fröbelschule Gymnastikraum
GoetheEG Goethe-Gymnasium EG
Grünb. Eichendorffschule
Grünbühl, Schwimmbad
Schlö GH Schloßblesfeld Gymn.-halle
Schlö GR Schloßblesfeld Gymn.-raum
Schw.Frö Schwimmbad Fröbelschule

Aerial Yoga
17:00-18:15
BR

Zumba®
17:00-18:00
GymH

18

Jumping4FUN
18:15-19:15
Sp.UG

HIT
18:45-19:45
GymH

Step-
Aerobic
18:30-19:30
Sp.EG

Selbst-
verteidigung
18:30-19:30
Elly
NEU!

Starker
Rücken
18:30-19:30
GymH

BikeFit
18:15-19:15
GymR

Aqua-Vital
18:50-19:40
Schw.Frö

Yoga Anfänger
18:15-19:45
GymR

Pilates
18:00-19:00
Sp.JG

Aerial Yoga
17:45-19:00
BR

Antara®
17:30-18:45
GymH

Jumping4FUN
18:30-19:30
Sp.UG

Funktionelles
Training
18:30-19:30
Sp.EG

Hula Hoop
18:30-19:30
GymR

Yoga
18:00-19:00
GymR

Aerial Yoga
18:30-19:45
BR

Pilates meets
Boxing
18:00-19:00
GymH

19

Jumping4FUN
19:15-20:15
Sp.UG

Hot IRON®
19:45-20:45
GymH

Starker
Rücken
19:00-20:30
Sp.EG

Body-Tuning
mittel
19:00-20:00
Schlö GH
NEU!

Hot IRON®
19:30-20:30
GymH

BikeFit
18:15-19:15
GymR

10 to 10
19:00-20:15
GymH

Yoga Anfänger
18:15-19:45
GymR

Yoga
18:30-19:45
SR UG

Laufftreff
18:30-20:00
Outdoor

Power
Dumbell®
18:45-20:15
GymH

Power
Dumbell®
18:45-20:15
GymH

Funktionelles
Gesundheits-
training
19:00-20:00
Fröbel GR
NEU!

CIRCL
Mobility™
19:30-20:30
Sp.UG
NEU!

Zumba®
19:30-20:30
Sp.EG
NEU!

BikeFit
19:30-20:30
GymR

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

21

AROHA®
20:45-21:45
GymH

BikeFit
20:30-21:30
GymR

Body-Tuning
mittel
19:30-21:00
Goethe EG
NEU!

Body-Tuning
mittel
19:30-21:00
Goethe EG
NEU!

10 to 10
20:30-21:30
GymH

Yoga
20:40-21:40
GymR

Zumba®
19:00-20:00
Sp.EG

Yoga
19:45-21:00
GymR

Kleingruppen-
training
19:15-20:15
Sp.JG
NEU!

Fitness-
Boxen
19:30-21:00
BR

Funktionelles
Gesundheits-
training
19:00-20:00
Fröbel GR
NEU!

CIRCL
Mobility™
19:30-20:30
Sp.UG
NEU!

Zumba®
19:30-20:30
Sp.EG
NEU!

BikeFit
19:30-20:30
GymR

Pilates
19:00-20:00
GymR

Aqua-Vital
20:00-20:50
Schw.Frö

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

16

17

18

19

20

Sportstätten

Bewegungszentrum Bebenhäuser Str.
BWL GymH
Sp.EG
Sp.UG
Outdoor

Bewegungszentrum Brünner Str.
BR Dojo
MTV Bewegungsraum
MTV Dojo
MTV Sportraum UG