

Mo

Di

Mi

Do

Fr

08

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Toso X
08:15-09:45
GymR

09

Starker Rücken
09:30-10:30
GymH

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

10

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

11

Zumba®
11:00-12:00
Sp.EG

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

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

PumpFit
09:30-10:30
GymH

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

Yoga
08:30-09:30
GymR

Stretching & Mobility
09:30-10:30
GymH

Yoga
09:30-10:30
GymR

Latin Line Dance
10:45-11:45
GymH

Bebo Frauen
10:40-11:40
GymR

Latin Line Dance Anf.
11:45-12:45
GymH

Bebo Männer
11:40-12:40
GymR

NEU!

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

Mama FIT Baby MIT
09:00-10:30
Dojo

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

Bebo nach Schwangersch.
10:30-12:00
Dojo

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

Pilates
08:30-09:30
GymH

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

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

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

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

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

Yoga
08:15-09:30
GymR

Fit im Alltag
09:00-10:00
BR

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

Starker Rücken
08:30-09:30
GymH

Pilates
09:30-10:30
GymH

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

Body-Tuning strong
08:00-09:00
Sp.UG

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

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

ChiFit
08:00-09:00
Sp.EG

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

08

09

BikeFit
09:30-10:30
GymR

BikeFit mit Gym
10:45-11:45
GymR

Fit mit und am Stuhl
12:30-13:30
GymR

NEU!



Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2025

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

16

Aqua-Vital
16:00-16:50
Grünb.

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

Sportstätten

Bewegungszentrum Bebenhäuser Str.

BWL MTV Bewegungsland
GymH MTV Gymnastikhalle
GymR MTV Gymnastikraum
Sp.EG MTV Sporthalle EG
Sp.UG MTV Sporthalle UG
Outdoor Treffpunkt vor BWZ1

Bewegungszentrum Brünner Str.

BR MTV Bewegungsraum
Dojo MTV Dojo
SR UG MTV Sportraum UG

17

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

Zumba®
17:45-18:45
GymH

18

Tai Bodystyle
18:15-19:30
Sp.UG

HIT
18:45-19:45
GymH

Stretching & Mobility
19:30-20:30
Sp.UG

Hot IRON®
19:45-20:45
GymH

21

AROHA®
20:45-21:45
GymH

BikeFit
18:30-19:30
GymR

BikeFit
19:30-20:30
GymR

BikeFit
20:30-21:30
GymR

Yoga Anfänger
17:30-19:00
SR UG

Yoga
17:45-19:00
Schlö GR

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

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

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

Yoga
19:10-20:25
Schlö GR

Starker Rücken
18:30-19:30
GymH

Hot IRON®
19:30-20:30
GymH

10 to 10
20:30-21:30
GymH

Funktionelles Gesundheits-training
15:00-16:00
GymR

BikeFit
18:15-19:15
GymR

Yoga
19:40-20:40
GymR

Yoga
20:40-21:40
GymR

LNB
17:00-18:00
SR UG

NEU!

Bebo Frauen
18:30-19:30
Sp.EG

Aikido Anfänger
19:30-21:00
Walldorf

NEU!

PowerCore
18:00-19:00
GymH

Aqua-Vital
18:50-19:40
Schw.Frö

10 to 10
19:00-20:15
GymH

Zumba®
19:00-20:00
Sp.EG

Total Body-Workout for Men
20:15-21:45
GymH

Starker Rücken
17:00-18:15
GymR

Yoga Anfänger
18:15-19:45
GymR

Yoga
19:45-21:00
GymR

Body-Tuning mittel
17:00-18:00
Sp.UG

Pilates
18:00-19:00
Sp.UG

Yoga
18:30-19:45
SR UG

Kleingruppen-training
19:15-20:15
Sp.UG

Aerial Yoga
17:30-19:00
BR

Lauftreff
18:30-20:00
Outdoor

Fitness-Boxen
19:30-21:00
BR

Antara®
17:30-18:45
GymH

Power Dumbell®
18:45-20:15
GymH

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

Jumping4FUN
18:30-19:30
Sp.UG

CIRCL Mobility™
19:30-20:30
Sp.UG

Funktionelles Gesundheits-training
20:30-22:00
Sp.EG

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

Zumba®
19:30-20:30
Sp.EG

Funktionelles Gesundheits-training
20:30-22:00
Sp.EG

Hula Hoop
18:30-19:30
GymR

BikeFit
19:30-20:30
GymR

Aqua-Vital
20:00-20:50
Schw.Frö

Aerial Yoga
17:00-18:15
BR

Yoga
18:00-19:00
GymR

Pilates
19:00-20:00
GymR

Yoga
19:10-20:25
Schlö GR

Zumba®
17:00-18:00
GymH

Pilates meets Boxing
18:00-19:00
GymH

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

Yoga
19:10-20:25
Schlö GR

Pilates meets Boxing
18:00-19:00
GymH

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

Yoga
19:10-20:25
Schlö GR

16

17

18

19

20

21

Externe Sportstätten

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