

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

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

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

Aerial Yoga
09:00-10:30
BR

10

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

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

11

Zumba®
11:00-12:00
Sp.EG

LNB
08:30-09:30
GymR

NEU!

Yoga Anfänger
09:30-10:30
GymR

NEU!

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

PumpFit
09:30-10:30
GymH

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

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

Stretching & Mobility
09:30-10:30
GymH

Latin Line Dance
10:45-11:45
GymH
NEU!

Yoga
08:30-09:30
GymR

Yoga
09:30-10:30
GymR

Bebo Frauen
10:40-11:40
GymR

Bebo Männer
11:40-12:40
GymR

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

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

Bebo nach Schwangersch.
11:00-12:00
Dojo

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

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

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

Pilates
08:30-09:30
GymH

NEU!

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

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

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

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

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

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
NEU!

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

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

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

Funktionelles Gesundheits-training
10:45-11:45
GymR

ChiFit
08:00-09:00
Sp.EG

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

BikeFit
09:30-10:30
GymR

BikeFit mit Gym
10:45-11:45
GymR

08

09

10

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



Kursprogramm Herbst/Winter 2024

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



16

Wassergewöhnung
15:15-16:00
Grünb.

Aqua-Vital
16:00-16:50
Grünb.

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

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

Pilates
17:30-18:30
SR UG

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

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

10 to 10
20:30-21:30
GymH

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

Aerial Yoga
16:30-17:45
BR

Aerial Yoga
17:45-19:00
BR

Lauftreff
18:30-20:00
Outdoor

Fitness-Boxen
19:30-21:00
BR
NEU!

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

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

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

CIRCL Mobility™
19:30-20:30
Sp.UG

Zumba®
19:30-20:30
Sp.EG

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

Hula Hoop
18:30-19:30
GymR

Aqua-Vital
20:00-20:50
Schw.Frö

Body-Tuning
17:00-18:00
Sp.EG
NEU!

Yoga
18:00-19:00
GymR

Pilates
19:00-20:00
GymR

Aerial Yoga
17:00-18:15
BR

Yoga nach Krebs
18:30-19:45
BR
NEU!

Yoga nach Krebs
18:30-19:45
BR
NEU!

Zumba®
17:00-18:00
GymH

Pilates meets Boxing
18:00-19:00
GymH

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

16

17

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

Zumba®
17:45-18:45
GymH

Yoga Anfänger
17:30-19:00
SR UG
NEU!

Yoga
17:45-19:00
Schlö GR

BikeFit
18:30-19:30
GymR

BikeFit
19:30-20:30
GymR

BikeFit
20:30-21:30
GymR

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

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

Selbstverteidigung
18:30-19:30
Elly

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

Yoga
19:10-20:25
Schlö GR
NEU!

Starker Rücken
18:30-19:30
GymH

Hot IRON®
19:30-20:30
GymH

10 to 10
20:30-21:30
GymH

BikeFit
18:15-19:15
GymR

Yoga
19:40-20:40
GymR

Yoga
20:40-21:40
GymR

Pilates
17:30-18:30
SR UG

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

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

Yoga
19:45-21:00
GymR

Aerial Yoga
16:30-17:45
BR

Aerial Yoga
17:45-19:00
BR

Lauftreff
18:30-20:00
Outdoor

Fitness-Boxen
19:30-21:00
BR
NEU!

Antara®
17:30-18:45
GymH

Power Dumbell®
18:45-20:15
GymH

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

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

Jumping4FUN
18:30-19:30
Sp.UG

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

CIRCL Mobility™
19:30-20:30
Sp.UG

Zumba®
19:30-20:30
Sp.EG

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

Hula Hoop
18:30-19:30
GymR

Aqua-Vital
20:00-20:50
Schw.Frö

Body-Tuning
17:00-18:00
Sp.EG
NEU!

Yoga
18:00-19:00
GymR

Pilates
19:00-20:00
GymR

Aerial Yoga
17:00-18:15
BR

Yoga nach Krebs
18:30-19:45
BR
NEU!

Yoga nach Krebs
18:30-19:45
BR
NEU!

Zumba®
17:00-18:00
GymH

Pilates meets Boxing
18:00-19:00
GymH

Body-Tuning
19:00-20:00
GymH

17

18

Tai Bodystyle
18:15-19:15
Sp.UG
NEU!

HIT
18:45-19:45
GymH

Hot IRON®
19:45-20:45
GymH

AROHA®
20:45-21:45
GymH

BikeFit
18:30-19:30
GymR

BikeFit
19:30-20:30
GymR

BikeFit
20:30-21:30
GymR

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

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

Starker Rücken
19:30-20:30
Sp.EG

Selbstverteidigung
18:30-19:30
Elly

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

Yoga
19:10-20:25
Schlö GR
NEU!

Starker Rücken
18:30-19:30
GymH

Hot IRON®
19:30-20:30
GymH

10 to 10
20:30-21:30
GymH

BikeFit
18:15-19:15
GymR

Yoga
19:40-20:40
GymR

Yoga
20:40-21:40
GymR

Pilates
17:30-18:30
SR UG

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

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

Yoga
19:45-21:00
GymR

Aerial Yoga
16:30-17:45
BR

Aerial Yoga
17:45-19:00
BR

Lauftreff
18:30-20:00
Outdoor

Fitness-Boxen
19:30-21:00
BR
NEU!

Antara®
17:30-18:45
GymH

Power Dumbell®
18:45-20:15
GymH

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

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

Jumping4FUN
18:30-19:30
Sp.UG

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

CIRCL Mobility™
19:30-20:30
Sp.UG

Zumba®
19:30-20:30
Sp.EG

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

Hula Hoop
18:30-19:30
GymR

Aqua-Vital
20:00-20:50
Schw.Frö

Body-Tuning
17:00-18:00
Sp.EG
NEU!

Yoga
18:00-19:00
GymR

Pilates
19:00-20:00
GymR