


Rahmenprogramm

STUDIO46



FITNESS MADE BY MTV

09. Oktober - 15. Oktober 2023


Montag, 09. Oktober

- ab 8.30 Uhr * ein perfekter Start in die Woche mit leckerem Tee von 
- 10.00 Uhr Morning Stretch mit Angi – 20 Minuten Beweglichkeitstraining
- 18.00 Uhr Squat Challenge – wer schafft die meisten Kniebeugen?

Dienstag, 10. Oktober

- ab 7.30 Uhr * vor der Arbeit noch etwas Gesundes – Obst Snacks to Go
- ab 15.00 Uhr * Infostand – Produkte von  
- 18.00 Uhr 30 Minuten Faszientraining mit Dana


Mittwoch, 11. Oktober

- ab 8.00 Uhr * Energie für die zweite Wochenhälfte tanken
Infostand – lerne die Produkte von Vitamin Well kennen 
- 18.00 Uhr Klimmzug Challenge: Wer schafft die meisten Klimmzüge?

Donnerstag, 12. Oktober

- 7.30 Uhr Ernährungstipps bei einer Tasse Kaffee mit Mark
- 17.30 Uhr 45 Minuten Outdoor Ganzkörper Workout mit Dana
(findet nur bei gutem Wetter statt)

Freitag, 13. Oktober

- 11.00 Uhr Mobility mit Sandra – 30 Minuten mobilisieren und dehnen
- 16.30 Uhr Techniktraining mit Paul
- ab 18.00 Uhr * entspannt ins Wochenende – Training in entspannter Atmosphäre und leckerem Tee von 

Samstag, 14. Oktober

- ab 9.30 Uhr * dein wohlverdientes Wochenende beginnt mit einer kostenlosen Ausgabe von **Women'sHealth** **Men'sHealth**
- 16.15 Uhr 45 Minuten Pilates mit Sandra (Gymnastikhalle)

Sonntag, 15. Oktober

- ab 9.00 Uhr Abholung deines Gewinns (jedes Los gewinnt)
- 11.00 Uhr 45 Minuten Outdoor Training mit David
(bei Regen in der Gymnastikhalle)

Infos

die Teilnahme an allen Aktionen ist für die Mitglieder vom Studio46 kostenfrei

eine Anmeldung ist nicht erforderlich

bei jedem Training darfst du ein Los ziehen, die Gewinnabholung erfolgt sonntags ab 9.00 Uhr

Wir bitten um Verständnis, dass die Trainingsfläche teilweise für die jeweiligen Programmpunkte reserviert ist

*solange Vorrat reicht

Mit freundlicher Unterstützung lokaler und regionaler Unternehmen

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG

MYLIUS
APOTHEKE

SCHUBACK
Parfümerien

FOTOPROFI

FEYHL
REISE
BÜRO

KIESS
INNENAUSBAU

Kreissparkasse
Ludwigsburg

winkler 

VR-Bank
Ludwigsburg

RITUALS...