

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


Kurse - Onlineanmeldung erforderlich unter: <https://mtv-ludwigsburg.de/project/specials/>







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

Wann		Was	Zielgruppe	Teilnehmer max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
24.07.	Mo	08:15-09:45	Toso-X®	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Boxen auf schnelle, laute Musik. Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Knieschule	E/S	15	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Starker Rücken	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Body-Tuning Strong	E	20	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		11:00-12:00	Zumba®	E	55	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	Gymnastikhalle	Nachholtermin. Eine Teilnahme mit der Sportkarte+ auch möglich. Bitte Getränk mitbringen.
25.07.	Di	09:30-10:30	PumpFit	E	35	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
26.07.	Mi	08:15-09:15	Body-Tuning Soft	E/S	20	Moni	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Body-Tuning Strong	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:30-11:30	Beckenboden für Frauen & Männer	E/S	20	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Beckenbodengymnastik nach der Geburt	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo Brünner Str. 11	Nachholtermin. Eine Teilnahme mit der Sportkarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
27.07.	Do	Letzter Kurstag der Sommerstaffel (Nachholtermin vom 18.05.2023)						
28.07.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning Strong	E	20	Karolin	Tartanplatz	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Bei Regen wird das Training in die Gymnastikhalle stattfinden.
		10:00-11:00	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
29.07.	Sa	11:30-13:00	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
31.07.	Mo	09:00-10:00	Toso-X®	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Boxen auf schnelle, laute Musik. Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Antara® & Mobility	E/S	20	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:30	Yoga	E/S	25	Doris	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Pilates	E/S	25	Doris	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Fitness for everybody	E	30	Stefan	Ludwig-Jahn-Stadion	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Level: medium to high
		19:45-20:45	Step Aerobic	E	30	Peter	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.

01.08.	Di	09:00-10:00	Starker Rücken	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Kleingruppentraining Fokus Athletik 	J/E	5	Mark	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	Hot Iron	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
02.08.	Mi	09:00-10:00	Body-Tuning Strong	E	20	Viki	Outdoor BWZII Kunstrasenplatz Brünner Str.11	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Bei Regen wird der Kurs in die Gymnastikhalle stattfinden.
		10:00-11:00	Kleingruppentraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:30	Yoga	E/S	25	Doris	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Gymnastik mit und ohne Kleingeräte	E/S	30	Heike	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Pilates	E/S	25	Doris	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Monika	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
03.08.	Do	08:30-09:30	PumpFit	E	35	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Body-Tuning Soft	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:30-11:45	Yogalates speziell für den Rücken	E/S	25	Doris	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:00	Antara®	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
		18:15-19:15	Power Dumbell®	E	35	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Kleingruppentraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Zumba®	E	55	Oli	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
04.08.	Fr	10:00-11:00	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
07.08.	Mo	09:00-10:00	Toso-X®	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Boxen auf schnelle, laute Musik. Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Antara® & Mobility	E/S	20	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	Aroha®	E	20	Stephan	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Fitness for everybody	E	30	Stefan	Ludwig-Jahn-Stadion	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Level: medium to high
08.08.	Di	09:00-10:00	Kleingruppentraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:05-11:05	Body-Tuning Soft	E/S	20	Kerstin	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		19:35-20:35	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

09.08.	Mi	09:00-10:00	Body-Tuning Strong	E	20	Viki	Outdoor BWZII Kunstrasenplatz Brünner Str.11	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Bei Regen wird der Kurs in die Gymnastikhalle stattfinden.
		09:00-10:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	FunTone auf Balance Pad	E	25	Peter	Gymnastikhalle	Functional Toning - Ganzkörperübungen auf dem Balance Pad. Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
10.08.	Do	17:00-18:00	Antara®	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
		18:15-19:15	Power Dumbell®	E	35	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Kleingruppenttraining Fokus Athletik 	J/E	5	Mark	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Zumba®	E	55	Oli	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
11.08.	Fr	09:00-10:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
14.08.	Mo	10:30-11:30	Zumba®	E/S	55	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Hot Iron	E	30	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	Aroha®	E	20	Stephan	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Fitness for everybody	E	30	Stefan	Ludwig-Jahn-Stadion	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Level: medium to high
15.08.	Di	18:30-19:30	Pilates meets Boxing	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Kleingruppenttraining Fokus Athletik 	E/S	5	Mark	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Monika	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
16.08.	Mi	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Gymnastik mit und ohne Kleingeräte	E/S	30	Heike	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
17.08.	Do	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Funktionelles Training	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Zumba®	E	55	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		20:00-21:00	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
18.08.	Fr	10:00-11:00	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

21.08.	Mo	10:30-11:30	Zumba®	E	55	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	Aroha®	E	20	Stephan	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
22.08.	Di	18:30-19:30	Pilates meets Boxing	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Kleingruppenttraining Fokus Athletik 	J/E	5	Mark	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
23.08.	Mi	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Gymnastik mit und ohne Kleingeräte	E/S	30	Heike	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
24.08.	Do	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Funktionelles Training	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Zumba®	E	55	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		20:05-21:05	BikeFit	E/S	24	Erich	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
25.08.	Fr	10:00-11:00	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:00	Functional Training	E	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Yoga	E	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
28.08.	Mo	09:00-10:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Body-Tuning Soft	E/S	20	Kerstin	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	BikeFit	E	24	Monika	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
29.08.	Di	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:35-20:35	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:35-20:35	Aroha®	E	20	Stephan	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
30.08.	Mi	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:05-11:05	Body-Tuning Soft	E/S	20	Kerstin	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

31.08.	Do	18:00-19:00	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	CIRCL Mobility™ 	E	25	Cristina P.	Gymnastikhalle	Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen.Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Kleingruppenttraining Fokus Athletik 	J/E	5	Mark	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
01.09.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning Strong	E	20	Karolin	Tartanplatz	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:30	Aerial Yoga	E	13	Susanne	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
02.09.	Sa	11:30-13:00	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
04.09.	Mo	09:00-10:00	Starker Rücken	E/S	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	CIRCL Mobility™ 	E	25	Cristina P.	UG Halle	Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
05.09.	Di	09:00-10:00	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Body-Tuning Soft	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		11:00-12:00	Starker Rücken	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:05:20:05	Aroha®	E	20	Stephan	UG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
06.09.	Mi	08:30-09:30	PumpFit	E	35	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Body-Tuning Soft	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:35-11:35	Kleingruppenttraining Fokus Gesundheit 	E/S	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	CIRCL Mobility™ 	E	25	Cristina P.	UG Halle	Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:05-20:05	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
07.09.	Do	08:30-09:30	Intervalltraining	E	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Body-Tuning Soft	E	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Kleingruppenttraining Fokus Athletik 	J/E	5	Mark	Gymnastikhalle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:35-20:35	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
08.09.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning Strong	E	20	Karolin	Tartanplatz	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
09.09.	Sa	11:30-13:00	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

11.09.	Mo	08:15-09:45	Toso-X®	E	20	Viki	Gymnastikraum	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Knieschule	E/S	20	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Body-Tuning Strong	E	20	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		11:00-12:00	Zumba®	E	55	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		17:00-17:45	Body-Tuning Soft	E	25	Cristina H.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:45-18:45	Zumba®	E	55	Cristina H.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		18:15-19:15	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Anfängerkurs - Voraussetzung für Teilnahme am Kurs. Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Getränk mitbringen.
		18:45-19:45	HIT	E	25	Cristina H.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:15-20:15	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Monika	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Starker Rücken	E/S	25	Jutta	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
19:45-20:45	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.		
20:45-21:45	Aroha®	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.		
12.09.	Di	09:00-10:15	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	PumpFit	E	35	Moni	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:30-11:30	Pilates Mobility	E	20	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Beckenboden für Frauen	E/S	20	Kerstin	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Hot Iron®	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:40-20:40	Yoga	E	15	Naghmeh	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:40-21:40	Yoga	E	15	Naghmeh	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.

13.09.	Mi	08:15-09:15	Body-Tuning Soft	E/S	20	Moni	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Body-Tuning Strong	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Yoga	E	15	Sandra W.	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:30-11:30	Beckenbodengymnastik für Frauen	E/S	20	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		11:30-12:30	Beckenbodengymnastik für Männer	E/S	20	Olga	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:45-19:00	Aerial Yoga	E	10	Sandra W.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Zumba®	E	55	Cristina P.	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		19:00-20:15	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
14.09.	Do	08:30-09:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Fit im Alltag	E/S	10	Olga	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:30-11:30	Fünf Esslinger	E/S	20	Alexandra	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:30-18:30	Antara®	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Hula-Hoop Workout	E	15	Cristina P.	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Hula-Hoop Reifen falls vorhanden und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Anfängerkurs Voraussetzung für Teilnahme am Kurs. Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	25	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-20:00	Power Dumbell®	E	35	Viki	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Jumping4FUN	E	15	Lena	UG Halle	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	CIRCL Mobility™ 	E	30	Cristina P.	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
		20:00-21:00	Zumba®	E	55	Olga	EG Halle	Sportkarte+. Bitte Getränk mitbringen.
15.09.	Fr	08:15-09:15	Body-Tuning Strong	E	20	Karolin	Tartanplatz	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Bei Regen wird das Training in die UG Halle stattfinden.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Getränk mitbringen.
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Sportkarte+. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		11:00-12:15	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:00	Zumba®	E	55	Olga+Oli	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Pilates meets Boxing	E	30	Olga	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
16.09.	Sa	11:30-13:00	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11	Kurs Onlineanmeldung unter Specials erforderlich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.