

# SCHNUPPERN WEIHNACHTSFERIEN

18. Dezember 2023 bis 12. Januar 2024



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

\* Online-Anmeldung erforderlich: <https://mtv-ludwigsburg.de/project/specials/>

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

Wann		Was	Zielgruppe	Teilnehmer max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
18.12.	MO	08:15-09:15	Toso-X	E	20	Viki	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG-Halle	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Moni	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
19.12.	DI	09:30-10:30	PumpFit	E	35	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Nachholtermin. Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Hot Iron	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Nachholtermin. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
20.12.	MI	08:15-09:15	Body Tuning	E	20	Moni	EG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Body Tuning Strong	E	20	Viki	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Beckenbodengymnastik nach der Schwangerschaft	E	20	Cristina P.	BWZII Dojo	Nachholtermin. Bitte Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Mama-feels-Good Stretch & Mobility	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:45-19:00	Aerial Yoga	E	10	Sandra W.	BWZII Bewegungsraum	Nachholtermin. Bitte Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Zumba®	E	55	Cristina P.	EG-Halle	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich
		19:00-20:15	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
21.12.	DO	08:30-09:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG-Halle	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Funktionelles Training	E	25	Olga	EG-Halle	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:00-21:00	Zumba®	E	55	Olga	Gymnastikhalle	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Getränk mitbringen.
22.12.	FR	09:00-10:00	Mama Fit Baby Mit	E	25	Cristina P.	BWZII Dojo	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Fit in der Schwangerschaft	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Nachholtermin. Teilnahme mit der SportKarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.

27.12.	MI	08:30-09:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Body Tuning	E	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-11:00	Yin-Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:30-11:30	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:00	Zumba® 	E	55	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	PowerFit	E	20	Peter	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
28.12.	DO	08:30-09:30	Gymnastik	E/S	20	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Flexi-Toning	E	20	Sandra W.	EG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	PumpFit	E	35	Moni	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:30	Yin-Yoga	E	20	Sandra W.	EG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
29.12.	FR	10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
30.12.	SA	11:00-12:00	Lachyoga	E/S	20	Fabian	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		11:00-12:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
02.01.	DI	18:00-19:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:00-21:30	Gymnastik	E/S	25	Christel	EG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
03.01.	MI	08:30-09:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-11:00	Yin Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:00	Zumba® 	E	55	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
04.01.	DO	09:00-10:00	Flexi-Toning	E	20	Sandra W.	EG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:30	Yin-Yoga	E	20	Sandra W.	EG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
05.01.	FR	10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-18:00	Zumba® 	E	55	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
08.01.	MO	08:15-09:45	Toso X®	E	20	Viki	Gymnastikraum	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:00-17:45	Body Tuning Soft	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		17:45-18:45	Zumba® 	E	55	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG-Halle	Bitte Getränk mitbringen.
		18:45-19:45	HIT	E	20	Cristina H.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Moni	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:45-20:45	Hot Iron	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:45-21:45	Aroha®	E	20	Stephan	Gymnastikhalle	Bitte Getränk mitbringen.

09.01.	DI	18:15-19:15	BikeFit	E	24	Stephan	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Hot Iron	E	35	Stephan	Gymnastikhalle	Nachholtermin. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		20:30-21:30	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
10.01.	MI	08:30-09:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Body Tuning Strong	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Beckenbodengymnastik nach der Schwangerschaft	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:15	Stretching & Mobility	E	20	Viki	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Yoga	E	20	Sandra W.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Circl Mobility™ für Mamas	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:15	10 to 10	E	25	Andi	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
11.01.	DO	08:30-09:30	Step Aerobic	E	30	Cristina P.	EG-Halle	Bitte Getränk mitbringen.
		17:30-18:45	Antara®	E	25	Viki	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		18:30-19:30	Hula Hoop Workout	E	15	Cristina P.	Gymnastikraum	Bitte eigenen Hula Hoop Reifen mitbringen. falls vorhanden.
		18:45-20:15	Power Dumbell®	E	35	Viki	Gymnastikhalle	Offizieller Kursstaffel-Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	BikeFit	E	24	Erich	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		19:30-20:30	Circl Mobility™	E	20	Cristina P.	UG-Halle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
12.01.	FR	08:15-09:15	Body Tuning Strong	E	25	Karolin	UG Halle	Bei gutem Wetter wird das Trainings auf dem Tartanplatz stattfinden. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		08:30-09:30	Starker Rücken	E	25	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:00-10:00	Mama Fit Baby Mit	E	15	Cristina P.	BWZII Dojo	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikhalle	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		09:30-10:30	BikeFit	E	24	Angi	Gymnastikraum	Bitte Handtuch und Getränk mitbringen.
		10:00-11:00	Fit in der Schwangerschaft	E	20	Cristina P.	BWZII Dojo	Offizieller Kursstaffel Start. Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:45-11:45	BikeFit mit Gym	E/S	24	Silke	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		10:45-12:00	Aerial Yoga	E	13	Sandra T.	BWZII Bewegungsraum	*Online Anmeldung erforderlich: <a href="https://mtv-ludwigsburg.de/project/specials">https://mtv-ludwigsburg.de/project/specials</a> . Bitte 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 Antirutschsocken, Matte und Getränk mitbringen.
		18:00-19:00	Yoga	E	15	Sandra T.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.
		19:00-20:00	Pilates	E	20	Sandra T.	Gymnastikraum	Bitte Matte und Getränk mitbringen.