

SCHNUPPERN FASCHINGSFERIEN

12. Februar 2024 bis 18. Februar 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 | |
|--------|----|-------------|-----------------------------------|-----------------|--------------|-------------|--|---|
| 12.02. | MO | 10:00-11:00 | Seniorengymnastik | S | 25 | Heidrun | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 17:00-17:45 | Body-Tuning | E | 25 | Cristina H. | Gymnastikhalle | Nachholtermin. Eine Teilnahme mit der Sportkarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 17:45-18:45 | Zumba | E | 55 | Cristina H. | Gymnastikhalle | Nachholtermin. Eine Teilnahme mit der Sportkarte+ auch möglich. Bitte Getränk mitbringen. |
| | | 18:00-19:00 | Funktionelles Training | E | 20 | Aylin | UG Halle | Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 18:45-19:45 | HIT | E | 25 | Cristina H. | Gymnastikhalle | Nachholtermin. Eine Teilnahme mit der Sportkarte+ auch möglich. Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 19:45-20:45 | BikeFit | E | 24 | Moni | Gymnastikhalle | Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 20:00-21:30 | Gymnastik | E/S | 25 | Christel | UG Halle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| 13.02. | DI | 08:00-09:00 | Stretching & Mobility | E/S | 20 | Aylin | Gymnastikhalle | Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 09:00-10:00 | Flexibar Workout | E/S | 20 | Sandra W. | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 10:00-11:00 | Seniorengymnastik | S | 25 | Sandra W. | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 17:30-18:30 | Pilates | E | 20 | Ylenia | UG Halle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 19:00-20:00 | 10 to 10 | E | 25 | Andi | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| 14.02. | MI | 08:30-09:30 | Yoga | E/S | 25 | Sandra W. | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 09:30-10:30 | Faszientraining mit Black Roll | E/S | 20 | Sandra W. | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 17:00-18:00 | Pilates | E | 20 | Ylenia | UG Halle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 18:00-19:00 | Pilates Starker Rücken | E | 20 | Ylenia | UG Halle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 19:00-20:00 | BikeFit | E | 24 | Angi | Gymnastikhalle | Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 20:00-21:00 | 10 to 10 | E | 25 | Andi | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| 15.02. | DO | 08:30-09:45 | Yoga | E | 25 | Alba | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 09:45-10:45 | Stretching | E | 25 | Alba | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 17:30-18:30 | Funktionelles Training | E | 20 | Aylin | Gymnastikhalle | Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 18:00-19:00 | PowerCore | E | 20 | Afsoon | UG Halle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 18:30-19:30 | BikeFit | E | 24 | Erich | Gymnastikhalle | Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 19:00-20:00 | Jumping4FUN | E | 15 | Afsoon | UG Halle | Bitte Handtuch und Getränk mitbringen. |
| | | 20:00-21:30 | Funktionelles Gesundheitstraining | E | 30 | Heike | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| 16.02. | FR | 08:00-09:00 | Body Tuning | E/S | 25 | Karolin | Gymnastikhalle | Bei gutem Wetter wird das Trainings auf dem Tartanplatz stattfinden. Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 09:00-10:00 | Gymnastik | E/S | 25 | Christel | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| | | 10:45-11:45 | BikeFit mit Gym | E/S | 24 | Silke | Gymnastikhalle | Bitte Matte und Getränk mitbringen. |
| 18.02. | SO | 10:00-12:00 | Aerial Yoga | E | 13 | Susanne | BWZII Bewegungsraum Brünner Str. 11, LB | Anfängerkurs - keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Matte und Getränk mitbringen. Es ist empfohlen, ca. 90 Minuten vor dem Training nichts mehr zu essen. |