

# Winterprogramm



## 27.12.17 bis 05.01.18



Angebote ausschließlich mit der MTV-Sportkarte **Plus+** nutzbar  
 K=Kinder J=Jugendliche E=Erwachsene S=Senioren

Wann		Was	Zielgruppe	TN max.	Übungsleiter	Halle	Bemerkungen	
27.12.	Mi	08.30-09.30	Gymnastik	E,S	25	Moni	GH	
		09.30-10.30	PumpFit	E,S	25	Moni	GH	Langhanteltraining
		17.00-18.00	Sling Training	J,E	6	Alexander	EG	Ganzkörperworkout mit Schlinge
		18.00-19.00	Bodytuning	E	25	Sabrina	GH	Ganzkörperworkout
		19.00-20.00	BikFit	E	24	Patrick D.	GR	Indoorcycling
28.12.	Do	09.00-10.00	Gymnastik	E,S	25	Christel Trautner	GH	
		10.00-11.00	ChiFit	E,S	25	Christel Trautner	GH	Mischung aus Yoga und QiGong
		17.30-18.30	Sling Training	J,E	6	Alexander	EG	Ganzkörperworkout mit Schlinge
		18.30-19.30	PumpFit	J,E	35	Stefan	GH	Langhanteltraining
		19.00-20.00	BikeFit	J,E,S	24	Erich	GR	Indoorcycling
29.12.	Fr	08.30-09.30	Gymnastik	E,S	25	Moni	GH	
		09.30-10.30	PumpFit	E,S	25	Moni	GH	Langhanteltraining
		17.30-19.00	Pump meets Tabata	E	35	Mareike und Peter	GH	2 Trainer, 90 Minuten, ein Ziel: 800kcal Langhanteltraining im Wechsel mit High Intensity Intervall
30.12.	Sa	10.00-11.00	10 to 10	E	20	Andi	GH	10 Übungen, 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause
<b>Der MTV wünscht allen Sportlern einen Guten Rutsch ins Jahr 2018!</b>								
02.01.	Di	09.00-10.00	PowerFit	J,E	25	Lara	GH	Ganzkörperworkout
		10.00-11.00	Faszien/Mobility Training	J,E,S	25	Lara	GH	
		17.00-18.00	STRONG by Zumba	E	30	Olga	GH	hoch intensives intervall Training (HIIT)
		18.00-19.00	ZUMBA fitness	E	55	Olivier&Olga	GH	
		19.00-20.00	HIT	E	25	Karolin	GH	hoch intensives intervall Training (HIIT)
03.01.	Mi	10.00-11.00	Qigong + Entspannung	J,E,S	20	Sandra	GH	Bitte Matte und Socken mitbringen!
		18.00-19.00	PowerFit	J,E	35	Stefan	GH	Ganzkörperworkout
		19.00-20.00	BikeFit	J,E,S	24	Erich	GR	Indoorcycling
		19.10 -20.10	10 to 10	E	20	Andi	GH	
04.01.	Do	18.30-19.30	PumpFit	J,E	35	Stefan	EG	Langhanteltraining
		17.00-18.00	PILOXING	E	30	Olga	GH	antirutschSocken oder barfuß und bitte Matten mitbringen
		18.00-19.00	ZUMBA fitness	E	55	Olivier&Olga	GH	
05.01.	Fr	10.30-11.30	BikeFit mit Gym	J,E,S	25	Silke	GR	Indoorcycling mit Gymnastik
		19.00-20.00	Qigong + Entspannung	J,E,S	25	Sandra	GH	Bitte Matte und Socken mitbringen!