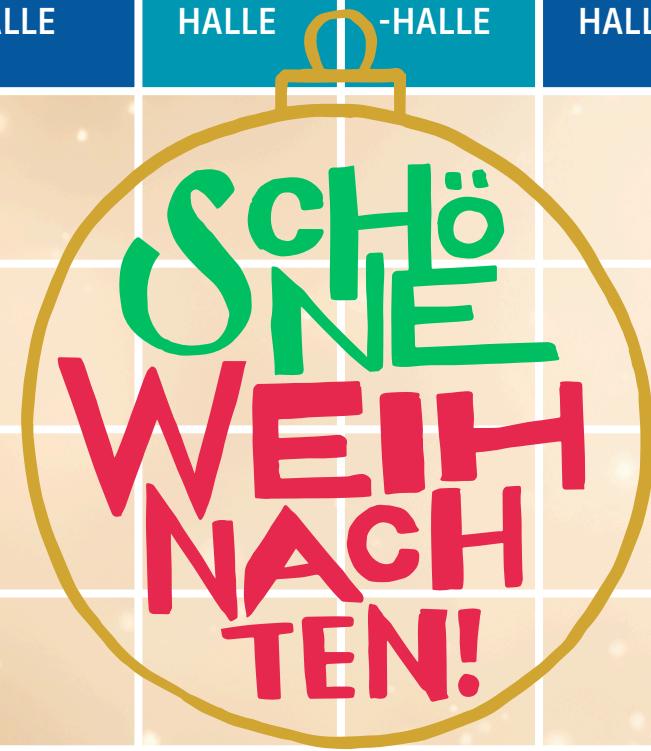


KURSPLAN ab 22.12.-26.12.2026

MONTAG	DIENSTAG	Heiligabend	1. Weihnachtsfeiertag	2. Weihnachtsfeiertag
SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE
9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia	9:00-10:00 WS-GYMNASTIK 1* mit René		09:15 - 10:15 SENIOREN-SPORT mit Brigitte	
10:15-11:15 WS-GYMNASTIK 2* mit René	10:15-11:15 WS-GYMNASTIK 1 mit René		10:30 - 11:30 HANDBALL mit Barbara	
	11:30-12:30 COPA YOGA mit Barbara		*	
	12:15-13:15 YOGA mit Barbara			
	13:15-14:15 RUHE-YOGA mit Barbara			
14:15-15:15 POPPY YOGA mit Barbara				
19:15-20:30 FIT MIX* mit Brigitte				
	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit René	19:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	



WORKOUTS

***ANGEBOTE AUS DER REHA-ABTEILUNG**



MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283

Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider | E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de

KURSPLAN ab 29.12.-02.01.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE
9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia	9:00-10:00 WS-GYMNASTIK 1* mit René		10:15 - 11:15 SEMINAR SPORT mit Original	
10:15-11:15 WS-GYMNASTIK 2* mit René	10:15-11:15 WS-GYMNASTIK 1* mit René		14:00-15:00 FIT mit René	
	11:00 - 15:00 COURSES mit Natascha		14:15-19:15 CLASSES mit Barbara	
14:00-15:00 RÜCKEN-GYMN. mit Barbara (Oberschlüssel)	14:15-20:00 PILATES mit Barbara		14:15-15:15 BODYSHAPING mit Barbara	
14:15-20:00 PILATES mit Barbara	14:15-20:00 JUMP-FITNESS mit Barbara		19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit René	19:30-20:30 STRONG NIGHT mit Tanja
VORKOUTS	*ANGEBOTE AUS DER REHA-ABTEILUNG			
GESUNDHEIT				



WORKOUTS

ANGEBOTE AUS DER REHA-ABTEILUNG

GESUNDHEIT

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283

Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider | E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de

KURSPLAN AB 05.01.-09.01.2026

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE	SPORT-HALLE	GYMN.-HALLE
9:00-10:00 POWER YOGA mit Jil ab Sept.	9:00-10:00 WS-GYMNASTIK 1* mit Katja		09:15 - 10:15 SENIOREN-SPORT mit Brigitte	10:15 - 10:45 TODAY YOGA COMBINATION mit Svenja		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit
10:15-11:15 WS-GYMNASTIK 2* mit Katja	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 TABATA CORE & MORE mit Natascha	11:15 - 12:15 PILATES mit Christina	12:00-13:00 HANDBALL-YOGA mit Sabin		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15-11:15 BECKEN-YOGA mit Birgit
	12:15-13:15 CORE & A mit Christina				*		13:15-14:15 QIGONG mit Birgit 15:00-16:00 KARATE mit Birgit		
	16:15-19:15 PILATES mit Christina				16:45 -17:45 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODY SHIATSU mit Birgit		19:15-20:15 BODEN-TEST mit Birgit				
19:15-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Jil ab Sept.	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Johanna	20:30-21:30 SENIOREN- GYMNASTIK mit Birgit	19:15-20:15 FUNKTIONALE GYMNASTIK mit Birgit	20:30-21:30 ZUMBA mit Birgit		19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Jil ab Sept.		
WORKOUTS		*ANGEBOTE AUS DER REHA-ABTEILUNG				MTV 1862 e.V. Kronberg Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg Tel.: 06173-67283			
GESUNDHEIT						Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de			