

KURSPLAN ab 22.12.-26.12.2026

MONTAG		DIENSTAG		Heiligabend	1. Weihnachtsfeiertag	2. Weihnachtsfeiertag	
SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE	SPORT- HALLE	GYMN.- HALLE
9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Renè		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte				
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Renè	10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 1 mit Renè		10:30 - 11:30 F... mit ...ha				
	11:15-12:15 CO... mit ...						
	14:15-15:15 ... mit ...tina						
15-16:15 RU... MN. mit ... (K...als...e)	15-16:15 PO... YOGA mit ...		15-16:15 BU... SHA... mit ...es				
19:15-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Renè	20:30-21:30 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

GESUNDHEIT

KURSPLAN ab 29.12.-02.01.2026

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 POWERWOMEN mit Julia	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Renè		10:15-11:15 SPRINGER mit Renè						
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Renè	10:15-11:15 50% GYMNASTIK 1 mit Renè		11:15-12:15 FITNESS mit Renè						
	11:00-12:00 CROSSFIT mit Renè								
	12:15-13:15 TENNIS mit Renè								
13:15-14:15 RÜCKEN- GYMNASTIK mit Renè	13:15-14:15 PILATES mit Renè		14:15-15:15 BODYPUMP mit Renè						
15:15-16:15 FUNKY mit Renè	15:15-16:15 JUMP FITNESS mit Renè	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Renè	20:15-21:15 STRONG mit Renè						
WORKOUTS	*ANGEBOTE AUS DER REHA-ABTEILUNG								
GESUNDHEIT									

HAPPY
New Year



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 Julia	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Katja		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	10:00-11:00 TUMBLING mit Jule		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 Jule	12:00-13:00 HARDCORE YOGA mit Sabina		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		11:15-12:15 BECKEN- YOGA mit Birgit
	11:15-12:15 CORE & MORE mit Jule						12:15-13:15 QIGONG mit Sabina 15. Sept.		
	18:15-19:15 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 BODYPUMP mit Jule		19:15-20:15 BODYPUMP mit Jule				
19:15-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:15-20:30 JUMPING FITNESS mit Jule	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Johanna	20:30-21:30 SANTITAS mit Jule	19:15-20:15 GYMNASTIK mit Jule	19:15-20:15 ZUMBA mit Jule		19:30-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Jil ab Sept.		

WORKOUTS

GESUNDHEIT

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