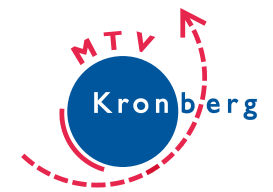


Sommerprogramm 25.07.-31.07.2022

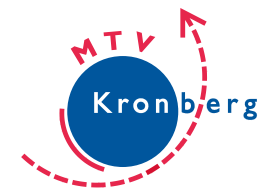


| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|--|---|--|--|------------|--|---|---|--|--|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| 9:00-10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK* mit René | 9:00-10:00 RÜCKEN QI GONG* mit Petra | | | | | | | 9:00-10:00 FITNESS GYMNASTIK mit Birgit | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO* |
| 10:15-11:45 RÜCKEN YOGA mit Anna Christina | | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT* | 10:30-12:00 SANFTES VINYASA YOGA mit Anna Christina | | | 9:45-10:30 REHASPORT ORTHO-BEINE* | | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO* | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* |
| | 11:45-12:30 REHASPORT ORTHO* | | | | | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* | | 10:00-10:45 REHASPORT ORTHO* | 10:30-12:30 YOGA WORKSHOP YOGA & MEDITATION mit Kathrin |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO* | | | | | | |
| | | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO* | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL** mit Heidi | | | | |
| | 18:30-20:00 YOGA SPECIAL mit Kathi Werner | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO* | | 18:15-19:15 FASZIENTRAINING * mit Sonja | | 18:15-19:15 FUNCTIONAL ZIRKEL mit René | | |
| 19:15-20:30 FIT MIX DAMEN- GYMNASTIK* ** mit Steffi | | | 19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines | | | 19:15-20:30 QI GONG* mit Petra Kronthal Schule | | | |
| | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO* | | 20:45-21:45 Strong by Zumba® mit Tanju | | 19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara | 20:00-21:00 REHASPORT HERZSPORT* | | | |

*Angebote aus der Rehaabteilung **kostenfrei für Vereinsmitglieder

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283 | kurse@mtv-kronberg.de

Sommerprogramm 01.08.-07.08.2022



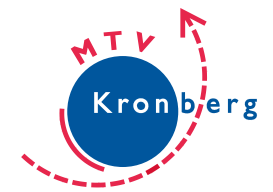
| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|---|--|--|--|--|---|---|----------------|--|--|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| 9:00-10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK* mit René | 9:00-10:00 RÜCKEN QI GONG* mit Petra | | | 9:00-10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy | | | | 9:00-10:00 FITNESS GYMNASTIK mit Birgit | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO* |
| 10:15-11:45 RÜCKEN YOGA mit Anna Christina | | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT* | 10:30-12:00 SANFTES VINYASA YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:15 PILATES 3 mit Betsy | | 9:45-10:30 REHASPORT ORTHO-BEINE* | | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO* | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* |
| | 11:45-12:30 REHASPORT ORTHO* | | | | | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* | | 10:00-10:45 REHASPORT ORTHO* | 10:30-12:30 YOGA WORKSHOP YOGA & MEDITATION mit Kathrin |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO* | | | | | | |
| | | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO* | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL** mit Heidi | | | | |
| | 18:00-19:00 RÜCKEN- GYMNASTIK* mit Andrea | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO* | | 18:15-19:15 FASZIEN TRAINING * mit Sonja | | | | |
| | | | 19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines | | 19:30-20:30 JUMPING FITNESS mit Steffi | 19:15-20:30 QI GONG* mit Petra Kronthal Schule | | | |
| | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO* | | 20:45-21:45 Strong by Zumba® mit Tanju | | 19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara | 20:00-21:00 REHASPORT HERZSPORT* | | | |

*Angebote aus der Rehaabteilung

**kostenfrei für Vereinsmitglieder

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283 | kurse@mtv-kronberg.de

Sommerprogramm 08.08.-14.08.2022



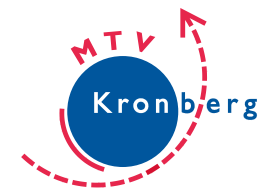
| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|---|--|--|--|--|---|---|----------------|--|--|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| 9:00-10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK* mit René | 9:00-10:00 RÜCKEN QI GONG* mit Petra | | | 9:00-10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy | | | | 9:00-10:00 FITNESS GYMNASTIK mit Birgit | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO* |
| 10:15-11:45 RÜCKEN YOGA mit Anna Christina | | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT* | 10:30-12:00 SANFTES VINYASA YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:15 PILATES 3 mit Betsy | | 9:45-10:30 REHASPORT ORTHO-BEINE* | | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO* | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* |
| | 11:45-12:30 REHASPORT ORTHO* | | | | | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* | | 10:00-10:45 REHASPORT ORTHO* | 10:30-12:30 YOGA WORKSHOP YOGA & MEDITATION mit Kathrin |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO* | | | | | | |
| | | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO* | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL** mit Heidi | | | | |
| | 18:00-19:00 RÜCKEN- GYMNASTIK* mit Andrea | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO* | | 18:15-19:15 FASZIEN TRAINING * mit Sonja | | | | |
| | | | 19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines | | 19:30-20:30 JUMPING FITNESS mit Steffi | 19:15-20:30 QI GONG* mit Petra Kronthal Schule | | | |
| | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO* | | 20:45-21:45 Strong by Zumba® mit Tanju | | 19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara | 20:00-21:00 REHASPORT HERZSPORT* | | | |

*Angebote aus der Rehaabteilung

**kostenfrei für Vereinsmitglieder

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283 | kurse@mtv-kronberg.de

Sommerprogramm 15.08.-21.08.2022

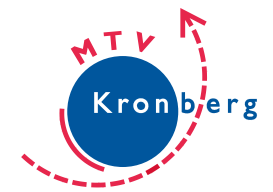


| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|--|---|--|--|--|---|---|---|------------------------------------|--|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| | 9:00-10:00 RÜCKEN QI GONG* mit Petra | | | 9:00-10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy | | | 9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi | | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO* |
| 10:15-11:45 RÜCKEN YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT* | 10:30-12:00 SANFTES VINYASA YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:15 PILATES 3 mit Betsy | 10:00-11:30 YOGA 1 mit Iris | 9:45-10:30 REHASPORT ORTHO-BEINE* | | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO* | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* |
| | 11:45-12:30 REHASPORT ORTHO* | | | | | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* | 10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi | 10:00-10:45 REHASPORT ORTHO* | 10:30-12:30 YOGA WORKSHOP YOGA & MEDITATION mit Kathrin |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO* | | | | | | |
| | | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO* | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL** mit Heidi | | | | |
| | 18:00-19:00 PILATES 1 mit Christina | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO* | | 18:15-19:15 FASZIEN TRAINING * mit Sonja | | | | |
| | 19:00-20:15/30 POWER YOGA mit Christina | | | 19:15-20:15 POWERGYM mit Rainer | 19:30-20:30 JUMPING FITNESS mit Steffi | 19:15-20:30 QI GONG* mit Petra Kronthal Schule | | | |
| | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO* | | 20:45-21:45 Strong by Zumba® mit Tanju | | 19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara | 20:00-21:00 REHASPORT HERZSPORT* | | | |

*Angebote aus der Rehaabteilung **kostenfrei für Vereinsmitglieder

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283 | kurse@mtv-kronberg.de

Sommerprogramm 22.08.-28.08.2022



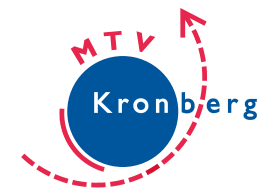
| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|--|---|--|--|--|--|---|---|------------------------------------|--|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| | 9:00-10:00 RÜCKEN QI GONG* mit Petra | | | 9:00-10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy | | | 9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi | | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO* |
| 10:15-11:45 RÜCKEN YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT* | 10:30-12:00 SANFTES VINYASA YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:15 PILATES 3 mit Betsy | 10:00-11:30 YOGA 1 mit Iris | 9:45-10:30 REHASPORT ORTHO-BEINE* | | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO* | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* |
| | 11:45-12:30 REHASPORT ORTHO* | | | | | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* | 10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi | 10:00-10:45 REHASPORT ORTHO* | 10:30-12:30 YOGA WORKSHOP YOGA & MEDITATION mit Kathrin |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO* | | | | | | |
| | | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO* | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL** mit Heidi | | | | SO |
| | 18:00-19:00 PILATES 1 mit Christina | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO* | | 18:15-19:15 FASZIENTRAINING * mit Sonja | | 18:15-19:15 FUNCTIONAL ZIRKEL mit René | | 10:00-12:30 YOGA SPECIAL mit Kathi Werner |
| | 19:00-20:15/30 POWER YOGA mit Christina | | | 19:15-20:15 POWERGYM mit Rainer | 19:30-20:30 JUMPING FITNESS mit Steffi | 19:15-20:30 QI GONG* mit Petra Kronthal Schule | | | |
| | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO* | | 20:45-21:45 Strong by Zumba® mit Tanju | | 19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara | 20:00-21:00 REHASPORT HERZSPORT* | | | |

*Angebote aus der Rehaabteilung

**kostenfrei für Vereinsmitglieder

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283 | kurse@mtv-kronberg.de

Sommerprogramm 29.08.-04.09.2022



| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|---|---|--|--|--|---|---|---|--|------------------------------------|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| 9:00-10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK* mit René | | | | 9:00-10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy | | | 9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi | 9:00-10:00 FITNESS GYMNASTIK mit Birgit | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO* |
| 10:15-11:45 RÜCKEN YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT* | 10:30-12:00 SANFTES VINYASA YOGA mit Anna Christina | 10:15-11:15 PILATES 3 mit Betsy | 10:00-11:30 YOGA 1 mit Iris | 9:45-10:30 REHASPORT ORTHO-BEINE* | | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO* | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* |
| | 11:45-12:30 REHASPORT ORTHO* | | | | | 10:45-11:30 REHASPORT ORTHO* | 10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi | 10:00-10:45 REHASPORT ORTHO* | |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO* | | | | | | |
| | | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO* | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL** mit Heidi | | | | |
| | 18:00-19:00 PILATES 1 mit Christina | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO* | | 18:15-19:15 FASZIEN TRAINING * mit Sonja | | 18:15-19:15 FUNCTIONAL ZIRKEL mit René | | |
| | 19:00-20:15/30 POWER YOGA mit Christina | | | 19:15-20:15 POWERGYM mit Rainer | | | | | |
| | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO* | | 20:45-21:45 Strong by Zumba® mit Tanju | | 19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara | 20:00-21:00 REHASPORT HERZSPORT* | | | |

*Angebote aus der Rehaabteilung **kostenfrei für Vereinsmitglieder

MTV 1862 e.V. Kronberg | Schülerwiesen 1, 61476 Kronberg | Tel.: 06173-67283 | kurse@mtv-kronberg.de