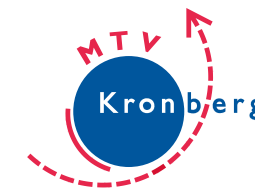


Kursplan ab 09.01.2023



| MO | | DI | | MI | | DO | | FR | SA |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE | GYMNASTIKHALLE | SPORTHALLE/ GYMNASTIKHALLE | GYMNASTIKHALLE |
| 9:00-10:00 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK* mit René | 9:00-10:00 QI GONG* mit Petra | | 9:15-10:30 SENIORENSPORT mit Martin | 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 Gymnastikhalle | 9:45-10:30 REHASPORT NEURO |
| 10:15-11:15 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 2* mit René | 10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi | 10:30-11:30 REHASPORT HERZSPORT | 10:30-11:30 MAMA'S PILATES mit Katja | 10:15-11:15 PILATES mit Betsy | 10:00-11:30 YOGA mit Iris | 9:45-10:30 REHASPORT BEINE | 10:15-11:15 OUTDOOR MAMA mit Saskia, Brunnen im Viktoria Park | 9:00-9:45 REHASPORT ORTHO Sporthalle | 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 Sporthalle | 11:00-12:30 YOGA mit Kathrin |
| | | | 13:30-14:30 REHASPORT ONKO | | | | | 12:00-13:30 YOGA mit Iris Gymnastikhalle | |
| | 17:15-18:15 RÜCKENFITNESS* mit Steffi | | 14:45-15:30 REHASPORT ORTHO | | 17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi | | | | |
| 18:00-19:00 RÜCKEN- GYMNASTIK* mit Andrea *Kronthal Schule | 18:15-19:15 PILATES 1 mit Christina | | 15:45-16:30 REHASPORT ORTHO | | 18:15-19:15 FASZIENFITNESS* mit Sonja | | | | |
| 19:30-20:30 JUMPING FITNESS® mit Susann AKS, Theorieraum | 19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina | | 19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines | 19:15-20:15 POWERYOGY mit Rainer | 19:30-20:30 JUMPING FITNESS® mit Steffi AKS, Theorieraum | 19:15-20:30 QI GONG* mit Petra *Kronthal Schule | | | |
| 19:15-20:30 FIT MIX DAMEN- GYMNASTIK* mit Steffi | 20:15-21:00 REHASPORT ORTHO | 20:15-21:15 FUNCTIONAL FITNESS mit René | 20:45-21:45 Strong Nation ® mit Tanja | | 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