

Kursplan ab 15.04.2024



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			9:15 - 10:15 SENIORENSPORT mit Martin	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi	9:00-10:00 FITNESS GYMNASTIK mit Birgit Gymnastikhalle	
10:15-11:15 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 2* mit René	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30-11:30 MAMA PILATES mit Katja	10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 YOGA mit Iris		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi	10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymnastikhalle	
									11:00-12:30 YOGA mit Kathrin ab 27.04.- 29.06.
								12:00-13:30 YOGA mit Iris Gymnastikhalle	
	17:00-18:00 CORE YOGA mit Nual				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. mit Andrea in der Kronthal- Schule	18:15-19:15 PILATES mit Christina				18:15-19:15 FASZIENFITNESS mit Sonja				
	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara				
19:30-20:30 FIT MIX DAMEN- GYMNASTIK* mit Andrea			20:00 - 21:00 FUNCTIONAL FITNESS OUTDOOR mit René AUF DEM MTV-GELÄNDE	20:30 - 21:30 STRONG NATION mit Tanju					

*Angebote aus der Rehaabteilung

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

