

# KURSKATEGORIEN

## KURSKATEGORIE 1

max. 2 Kurse der Kat. 1 buchbar:

15,00 € mtl.

ab dem 3. Kurs Kat. 1 je:

7,50 € mtl.

10er KARTE Kat.1: 120 € (NICHTMITGLIED)

## KURSKATEGORIE 2

max. 1 Kurs Kat.2 + 1 Kurs Kat 1 buchbar:

25,00 € mtl.,

ab dem 2. Kurs Kat. 2 je:

12,50 € mtl.

10er KARTE Kat.2: 160 € (NICHTMITGLIED)

## KURSKATEGORIE 1

50 PLUS  
GYMNASTIK 1,2,  
3

BECKENBODEN-  
YOGA

BODYSHAPING

CORE-YOGA

FIT MIT KID  
AB 7.1.2025

FIT MIX

FIT & MOBIL

FITNESS-  
GYMNASTIK

FUNCTIONAL  
FITNESS

JUMPING FITNESS

PILATES

POWERWOMEN

POWER-  
GYMNASTIK

POWER-YOGA

RÜCKEN-  
GYMNASTIK

SENIORENSPORT

SLOW-FLOW-  
YOGA

TOTAL BODY  
CONDITION

WIRBELSÄULEN-  
GYMNASTIK 1 +  
2

## KURSKATEGORIE 2

HATHA YOGA

STRONG NATION

QI GONG

ZUMBA

**NEW!**

ALS MITGLIED- UND AUCH ALS NICHTMITGLIED HAST DU DIE MÖGLICHKEIT BIS ZU 2X KOSTENFREI ZU SCHNUPPERN!  
ALS NICHTMITGLIED HAST DU DANN DIE OPTIONEN DEM VEREIN BEIZUTRETEN ODER EINE 10ER KARTE FÜR ENTSPRECHENDEN KURS ZU ERWERBEN. BEI FRAGEN MELDE DICH.

# KURSPLAN AB 01.09.2025

| MONTAG                                                              |                                                              | DIENSTAG                                                 |                                                             | MITTWOCH                                                     |                                                       | DONNERSTAG                                                            |                                                                   | FREITAG         |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| SPORT-<br>HALLE                                                     | GYMN.-<br>HALLE                                              | SPORT-<br>HALLE                                          | GYMN.-<br>HALLE                                             | SPORT-<br>HALLE                                              | GYMN.-<br>HALLE                                       | SPORT-<br>HALLE                                                       | GYMN.-<br>HALLE                                                   | SPORT-<br>HALLE | GYMN.-<br>HALLE                                                      |
| 9:00-10:00<br><b>WS-<br/>GYMNASTIK 1*</b><br>mit Renè               | 9:00-10:00<br><b>POWERWOMEN</b><br>mit Julia                 |                                                          | 09:15 - 10:15<br><b>SENIOREN-<br/>SPORT</b><br>mit Brigitte | 9:00 - 10:00<br><b>TOTAL BODY<br/>CONDITION</b><br>mit Betsy |                                                       | 9:00 - 9:45<br><b>FIT AM MORGEN<br/>(FIRMENFITNESS)</b><br>mit Andrea | 9:15-10:30<br><b>50 PLUS<br/>GYMNASTIK 2</b><br>mit Rosi          |                 | 9:00-10:00<br><b>FITNESS-GYMN.</b><br>mit Birgit<br>Gymn.halle       |
| 10:15-11:15<br><b>WS-<br/>GYMNASTIK 2*</b><br>mit Renè              | 10:15-11:30<br><b>50 PLUS<br/>GYMNASTIK 1</b><br>mit Rosi    |                                                          | 10:30 - 11:30<br><b>FIT MIT KID</b><br>mit Natascha         | 10:15 - 11:15<br><b>PILATES</b><br>mit Betsy                 | 10:00-11:30<br><b>HATHA<br/>YOGA</b><br>mit Sabine    |                                                                       | 10:45-12:00<br><b>50 PLUS<br/>GYMNASTIK 3</b><br>mit Rosi         |                 | 10:15 - 11:15<br><b>BECKENBODEN-<br/>YOGA</b> mit Naul<br>Gymn.halle |
|                                                                     | 17:00 - 18:00<br><b>CORE YOGA</b><br>mit Naul                |                                                          |                                                             |                                                              |                                                       |                                                                       | 13:00 - 14:30<br><b>QI GONG</b><br>mit Agy ab<br>18.Sept.         |                 |                                                                      |
|                                                                     | 18:15-19:15<br><b>PILATES</b><br>mit Christina               |                                                          |                                                             |                                                              | 16:45 -17:45<br><b>FIT UND<br/>MOBIL</b><br>mit Heidi |                                                                       |                                                                   |                 |                                                                      |
| 18:15-19:15<br><b>RÜCKENGYMN.</b><br>mit Andrea<br>(Kronthalschule) | 19:15-20:15<br><b>POWER YOGA</b><br>mit Christina            |                                                          | 19:15-20:15<br><b>BODYSHAPING</b><br>mit Ines               |                                                              |                                                       |                                                                       |                                                                   |                 |                                                                      |
| 19:30-20:30<br><b>FIT MIX*</b><br>mit Brigitte                      | 19:30-20:30<br><b>JUMPING<br/>FITNESS AKS</b><br>mit Johanna | 19:30-20:30<br><b>FUNCTIONAL<br/>FITNESS</b><br>mit René | 20:30-21:30<br><b>STRONG<br/>NATION</b><br>mit Tanju        | 19:15-20:15<br><b>POWER<br/>GYMNASTIK</b><br>mit Rainer      | 19:30-20:30<br><b>ZUMBA</b><br>mit Lara               |                                                                       | 19:00-20:00<br><b>JUMPING<br/>FITNESS AKS</b><br>mit Jil ab Sept. |                 |                                                                      |

**ACHTUNG - ZEITÄNDERUNG!**

**NEW!**

**NEW!**

**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](mailto:kurse@mtv-kronberg.de)