

Woche 2 Sommerferien 6.7.-10.7.26

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 Katja		09:30-10:00 SENIORSPORT mit... ZPP-zertifiziert	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PL... GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit
10:15-11:15 WS-GYMNASTIK 2 mit Katja	10:15-11:15 50 PL... GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:00 TABATA-CORE & MORE mit Natascha	10:15-11:15 PILATES mit...	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:15-12:00 50 PL... GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN-YOGA mit Naul
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Naul								
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				16:15-17:00 FIT... mit Heidi				
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. ✓ mit Andrea (Kronthalschule) ZPP-zertifiziert	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15 - 20:15 BODY SHAPING mit Ines		18:15 - 19:15 BODY BOOST mit Johanna				
19:15-20:30 FIT... mit... ZPP-zertifiziert	19:30-20:30 JUMPING FITNESS 1 AKS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit René	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER... GYMNASTIK mit...	20:30-20:30 ZUMBA mit...		19:30-20:30 JUMPING FITNESS 2 AKS mit Jil		

✓ = Präventionskurs = ZPP-ZERTIFIZIERT. KRANKENKASSEN-ZUSCHUSS MÖGLICH
 MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider
 E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de | Tel.: 06173 67283



WORKOUTS

GESUNDHEIT

Woche 3 Sommerferien 13.7.-17.7.26

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 Kerstin		09:30-10:30 SENIOR SPORT mit Gabriele Zertifiziert	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:30-10:30 50 PL GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit
10:05-11:15 WS- GYMNASTIK 2 mit Kerstin	10:05-11:15 50 PL GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:00 TABATA- CORE& MORE mit Natascha	10:15 - 11:15 PILATES mit Julia	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:30-12:00 50 PL GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:30 - 11:30 BECKEN- YOGA mit Ina
	17:00 - 18:00 CORE mit Julia								
	18:05-19:00 PILATES mit Kerstin						16:05-17:00 FIT MIT mit Heidi		
18:15-19:15 RÜCKENGYMN. ✓ mit Andrea (Kronthalschule) ZPP-zertifiziert	19:00-20:00 POWER YOGA mit Kerstin		18:15 - 20:00 BOLLEN- SPORT mit Ina				18:15 - 19:15 BODY- POST mit Johanna		
19:00-20:00 FIT M mit Gabriele Zertifiziert	19:30-20:30 JUMP FITNESS 1 AKS mit Johanna	19:00-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Kerstin	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Ralf	19:30-20:30 JUMP mit Kerstin		19:30-20:30 JUMPING FITNESS 2 AKS mit Kerstin		

✓ = Präventionskurs = ZPP-ZERTIFIZIERT. KRANKENKASSEN-ZUSCHUSS MÖGLICH

MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider

E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de | Tel.: 06173 67283



WORKOUTS

GESUNDHEIT

Woche 4 Sommerferien 20.7.-24.7.26

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 Birgitte	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1 mit Rene		09:15-10:15 ✓ SENIOREN-SPORT mit Brigitte ZPP-zertifiziert	9:00-10:00 TOTAL BODY COMBINATION mit Betina		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:00-10:00 50 P. GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgitte
10:05-11:00 WS- GYMNASTIK 2 mit Rene	10:05-11:00 50 P. GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 TABATA- CORE & MORE mit Natascha	10:05-11:00 PILATES mit Betina	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:05-12:00 50 P. GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:00 BECKEN- YOGA mit Naul
	17:00 - 18:00 CORRY mit								
	18:15-19:15 PILATES mit Christina						16:05 - 17:00 FIT U MO mit Heidi		
18:15-19:15 ✓ RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule) ZPP-zertifiziert	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15 - 20:15 BODY STRENGTH mit		18:05 - 19:00 BODY POST mit Johanna				
19:15-20:30 ✓ FIT MIX mit Brigitte ZPP-zertifiziert	19:00-20:30 JUMP FITNESS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit	20:30-21:00 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit	19:30-20:00 ZUMBA mit		19:00-20:00 JUMP FITNESS mit		

✓ = Präventionskurs = ZPP-ZERTIFIZIERT. KRANKENKASSEN-ZUSCHUSS MÖGLICH
 MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider
 E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de | Tel.: 06173 67283



WORKOUTS
 GESUNDHEIT

Woche 5 Sommerferien 27.7.-31.7.26

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 Andrea	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1 mit Katja		09:15-10:15 ✓ SENIOREN-SPORT mit Brigitte ZPP-zertifiziert	9:00-10:00 TOTAL BODY COMBINATION mit Bets		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 Rosi
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	10:15-11:15 PILATES mit Beate	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN YOGA mit Ina
	17:00 - 18:00 CORE mit Beate								
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				16:15-17:15 FITNESS MIX mit Heidi				
18:15-19:15 ✓ RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule) ZPP-zertifiziert	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15 - 20:15 BODY SHAPING mit Ines		18:15 - 19:15 BODY BOOST mit Johanna				
19:15-20:30 ✓ FIT MIX mit Brigitte ZPP-zertifiziert	19:30-20:30 JUMPING FITNESS 1 AKS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit René	20:00-21:30 STRONG NATURAL mit Ina	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Ralf	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara		19:30-20:30 JUMPING FITNESS 2 AKS mit Jil		

✓ = Präventionskurs = ZPP-ZERTIFIZIERT. KRANKENKASSEN-ZUSCHUSS MÖGLICH

MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider

E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de | Tel.: 06173 67283



WORKOUTS

GESUNDHEIT

Woche 6 Sommerferien 3.8.-7.8.26

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 FÜR FRAUEN mit Rosi	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi		09:15-10:15 ✓ SENIOREN-SPORT mit Brigitte ZPP-zertifiziert	9:00-10:00 TOTAL BODY CROSSFIT mit Bets		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 GYM. mit Rosi
10:15-11:30 WS- GYMNASTIK 2 mit Ren	9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1 mit Ren		10:30 - 11:30 TABATA- CORE & MORE mit Natascha	10:15-11:30 PILATES mit Beate	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabi		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15-11:30 BECKEN- YOGA mit Naul
	17:00-18:00 CORREKTURA mit Naul								
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				16:00-17:00 FITNESS mit Heid				
18:15-19:15 ✓ RÜCKENGYMN. mit Andrea (Kronthalschule) ZPP-zertifiziert	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina		19:15 - 20:15 BODY SHAPING mit Ines		18:15 - 19:15 BODY BOOST mit Johanna				
19:15-20:30 ✓ FIT MIX mit Brigitte ZPP-zertifiziert	19:30-20:30 JUMPING FITNESS 1 AKS mit Johanna	19:00-20:00 FUNCTIONAL FITNESS mit Ren	20:30-21:30 STRONG NATURAL mit Ren	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rain	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara		19:00-20:30 JUMPING FITNESS AKS mit Johanna		

✓ = Präventionskurs = ZPP-ZERTIFIZIERT. KRANKENKASSEN-ZUSCHUSS MÖGLICH

MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider

E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de | Tel.: 06173 67283



WORKOUTS

GESUNDHEIT

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

BODY BOOST

BODYSHAPING

CORE-YOGA

FIT MIX

FIT & MOBIL

FITNESS-
GYMNASTIK

FUNCTIONAL
FITNESS

JUMPING
FITNESS 1+2

PILATES

POWER-
GYMNASTIK

POWERWOMEN

RÜCKEN-
GYMNASTIK

SENIORENSPORT

TABATA -
CORE& MORE

TOTAL BODY
CONDITION

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK 1+2

KURSKATEGORIE 2

HATHA YOGA

POWER-YOGA

STRONG NATION

ZUMBA

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.

kurse@mtv-kronberg.de

Ansprechpartner:

Julia Stoklossa-Schneider