

KURSPLAN AB 10.08.2026

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 Renè		09:15-10:15 ✓ SENIOREN-SPORT mit Brigitte ZPP-zertifiziert	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy		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 Birgit
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2 mit Renè	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 Betsy	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 Nual
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								
	18:15-19:15 PILATES mit Christina				16:45 -17:45 FIT UND MOBIL 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 Renè	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	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

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.

oder als Nichtmitglied

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

KURSKATEGORIE 1

50 PLUS
GYMNASTIK
1,2,3

FUNCTIONAL
FITNESS

BECKENBODEN-
YOGA

JUMPING
FITNESS

BODYSHAPING

PILATES

BODY BOOST

POWER-
GYMNASTIK

BODYSHAPING

POWERWOMEN

CORE-YOGA

RÜCKEN-
GYMNASTIK

FIT IM ALLTAG
+65

SENIORENSPORT

FIT MIX

TABATA -
CORE & MORE

FIT & MOBIL

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK 1,2

FITNESS-
GYMNASTIK

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

