

Herbstferien 1. Woche 5.-9.10.2026

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 Julia		9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 WS- 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 WS- GYMNASTIK 1 mit Rosi		10:30 - 11:30 TABATA- CORE& MORE mit Natascha (bis 10.Nov.)	10:15 - 11:15 PILATES mit Bettina	10:30-11:30 HATHA YOGA mit Sabin		10:15-12:00 WS- GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual		10:30 - 11:30 STRENGTH & BALANCE FLOW mit Julia (ab 17.Nov)						
	18:15-19:15 PILATES mit Christina								
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		16:45 -17:45 FIT UND MOBIL mit Heidi				
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		

NEU!

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

In den hessischen Schulferien findet ein abgespecktes Kursprogramm statt, aktualisierte Kurspläne unter www.mtv-kronberg.de
MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider | E-Mail: kurse@mtv-kronberg.de | Tel.: 06173 67283

WORKOUTS

GESUNDHEIT

Herbstferien 2. Woche 12.-16.10.2026

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 POWER YOGA 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 Julia		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 (bis 10.Nov.)	10:15 - 11:15 PILATES mit Romy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabina		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		11:15 - 11:45 BECKEN- YOGA mit Naul
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Naul		10:30 - 11:30 STRENGTH & BALANCE FLOW mit Julia (ab 17.Nov)						
	18:15-19:15 PILATES mit Christina								
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		16:45 -17:45 FIT UND MOBIL mit Heidi				
19:15-20:30 ✓ FIT MIX mit Brigitte ZPP-zertifiziert	19:15-20:30 JUMPING FITNESS 2 AKS mit Johanna	19:30-20:30 FUNCTIONAL FITNESS mit Renè	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:30 POWER GYMNASTIK mit Rainald	19:30-20:30 ZUMBA mit Lara		19:30-20:30 JUMPING FITNESS 2 AKS mit Jil		

NEU!

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

In den hessischen Schulferien findet ein abgespecktes Kursprogramm statt, aktualisierte Kurspläne unter www.mtv-kronberg.de
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

STRENGTH &
BALANCE FLOW

FIT & MOBIL

TABATA -
CORE& MORE

FITNESS-
GYMNASTIK

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK 1,2

KURSKATEGORIE 2

HATHA YOGA

POWER-YOGA

STRONG NATION

ZUMBA

*Deine Kurse fallen aus?
Natürlich kannst du
während der Ferien
in allen anderen Kursen schnuppern!*

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

NEU!