

# KURSPLAN AB 19.10.26

| 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>POWERWOMEN</b><br>mit Julia                                            | 9:00-10:00<br><b>WS-<br/>GYMNASTIK 1</b><br>mit Renè           |                                                          | 09:15-10:15<br><b>SENIOREN-SPOR.</b><br>mit Brigitte<br>ZPP-zertifiziert            | 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       |
| 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>TABATA-<br/>CORE&amp; MORE</b><br>mit Natascha<br>(bis 10.Nov.) | 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 Nual |
|                                                                                         | 17:00 - 18:00<br><b>CORE YOGA</b><br>mit Nual                  |                                                          | 10:30 - 11:30<br><b>STRENGTH &amp;<br/>BALANCE FLOW</b><br>mit Julia (ab<br>17.Nov) |                                                              |                                                       |                                                                       |                                                            |                 |                                                        |
|                                                                                         | 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)<br>ZPP-zertifiziert | 19:15-20:15<br><b>POWER YOGA</b><br>mit Christina              |                                                          | 19:15 - 20:15<br><b>BODY<br/>SHAPING</b><br>mit Ines                                |                                                              | 18:15 - 19:15<br><b>BODY BOOST</b><br>mit Johanna     |                                                                       |                                                            |                 |                                                        |
| 19:15-20:30<br><b>FIT MIX</b><br>mit Brigitte<br>ZPP-zertifiziert                       | 19:30-20:30<br><b>JUMPING<br/>FITNESS 1 AKS</b><br>mit Johanna | 19:30-20:30<br><b>FUNCTIONAL<br/>FITNESS</b><br>mit Renè | 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               |                                                                       | 19:30-20:30<br><b>JUMPING<br/>FITNESS 2 AKS</b><br>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](http://www.mtv-kronberg.de)  
MTV 1862 e.V. Kronberg | Bereichsleitung Kurse: Julia Stoklossa-Schneider | E-Mail: [kurse@mtv-kronberg.de](mailto: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

NEU!

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

Ansprechpartner:  
Julia Stoklossa-Schneider