



GEMEINSAM FIT

Auf einen Blick: Von Montag bis Freitag bewegen wir Wolfenbüttel! MTV-Mitglieder haben die Möglichkeit, mehrere Kurse in der Woche zu besuchen und sich damit ein abwechslungsreiches Sport-Programm aus Cardio, Kraft und Beweglichkeit zusammenzustellen.

Weitere Angebote, exklusiv für Mitglieder, gibt es auf www.mtv-wolfenbuettel.de





MO 09:45-10:45 | WSG **K B**
 10:00-11:00 | Seniorengymnastik **K B**
 11:30-12:30 | Seniorengymnastik **K B**
 18:30-19:30 | Gymnastik **K B**
 19:30-20:30 | Gymnastik **K B**
 19:30-21:00 | Aerobic-light **C**
 20:30-22:00 | Frauenpower **C K**

DI 08:30-09:30 | WSG **K B**
 09:30-10:30 | WSG **K B**
 09:00-10:00 | Aerobic-Workout **C K**
 10:00-11:00 | Gymnastik **K B**
 11:00-12:00 | Seniorengymnastik **K B**
 11:15-12:15 | Faszientraining **B**
 17:00-18:00 | Rückenfit **K**
 18:00-19:00 | Step&Style **C**
 18:45-20:00 | BBP mixed **K**

MI 08:30-9:30 | WSG **K B**
 09:00-10:00 | BBP **K**
 09:30-10:30 | WSG **K B**
 09:45-10:45 | WSG **K B**
 11:00-12:00 | Stuhlgymnastik **K B**
 15:30-16:30 | Gymnastik **K B**
 18:10-19:10 | Faszientraining **B**

DO 08:30-10:00 | Aerobic Step-Aerobic Workout **C**
 09:45-10:45 | WSG **K B**
 10:00-11:00 | Rückenfit **K**
 19:00-20:00 | BBP **C K**
 19:00-20:00 | Functional Training **K**

FR 17:00-18:30 | Aerobic Step-Aerobic Workout **C** MTV-Halle

Meesche Gymnastik
 EFT
 MTV-Halle
 CGLS
 CGLS
 Geitelschule
 Große Schule
 FH-Gymnastiksaal
 FH-Gymnastiksaal
 MTV-Halle
 MTV-Halle
 MTV-Halle
 Meesche Gaststätte
 MTV-Halle
 MTV-Halle
 Geitelschule
 FH-Gymnastiksaal
 MTV-Halle
 FH-Gymnastiksaal
 Meesche Gymnastik
 Meesche Gaststätte
 Wilhelm-Raabe alt
 Meesche Gaststätte
 MTV-Halle
 Meesche Gymnastik
 MTV-Halle
 THG-neu
 Sportpark Meesche

Kathrin Liedloff
 Caro Klose
 Caro Klose
 Verena Maiberg
 Verena Maiberg
 Tina Wesemann
 Sabrina Dröge
 Bastian Domnick
 Bastian Domnick
 Tina Wesemann
 Petra Janke
 Petra Janke
 Bastian Domnick
 Kerstin Rosenthal
 Natasa Radojevic
 Caro Klose
 Trainer im Wechsel
 Kerstin Rosenthal
 Trainer im Wechsel
 Karin Komendera
 Bastian Domnick
 Judith Dusch
 Bastian Domnick
 Kerstin Reinboth
 Karin Komendera
 Kerstin Rosenthal
 Kira Bock
 Bastian Domnick
 Natasa Radojevic

MIT ZUSATZBEITRAG (7 EURO)

ATEMGYMNASTIK MIT KATHRIN LIEDLOFF

Fr 11:00-12:00 | Meesche

YOGA MIT BIRGIT SCHNEIDER

Mo 17:00-18:30 | Meesche

Di 11:00-12:15 | Meesche

YOGILATES MIT SANDRA FISCHER

Mo 17:00-18:00 | MTV-Halle

ZUMBA IN DER MTV-HALLE

Mo 18:00-19:00 | Lisa Hartmann

Mi 19:00-20:00 | Celina Vogt

Fr 16:00-17:00 | Diana Steffens

MIT ZUSATZBEITRAG (8 EURO)

QI GONG

Mi 16:30-18:00 | Wilhelm Raabe Schule | Judith Dusch

Do 11:00-12:30 | MTV-Halle | Judith Dusch

BEWEGLICHKEIT

CARDIO

KRAFT