



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



GYMNASTIK-ZUSATZBEITRAG : 4 EURO



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
	20:00-22:00 Frauenpower C K
DI	08:30-09:30 WSG K B
	09:30-10:30 Mama Fitness 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
	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
	18:20-19:30 Ski Gymnastik K 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
SA	09:00-10:00 Rückenfit K

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

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

+MIT ZUSATZBEITRAG (3 EURO)

ATEMGYMNASTIK MIT KATHRIN LIEDLOFF

Fr 11:00-12:00 | Meesche Gym

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 (4 EURO)

QI GONG MIT JUDITH DUSCH

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

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

YOGA MIT BIRGIT SCHNEIDER

Mo 17:00-18:30 | Meesche Gym

Di 11:00-12:15 | Meesche Gym

VINYASA YOGA MIT KARIN KOMENDERA

Mi 11:00-12:00 | Meesche Gym

BEWEGLICHKEIT

CARDIO

KRAFT



MO

K B

K B
K B

K B
K B

C
C K

DI

K B
K B

C K

K B

K B

B

K

C

K

MI

K B
K B

K

K B
K B

K B

DO

K B

B

C

K B
K

FR

C K

K

C

MIT ZUSATZBEITRAG (7 EURO)

ATEMGYMNASTIK MIT KATHRIN LIEDLOFF

Fr 11:00-12:00 | Meesche Gym

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 MIT JUDITH DUSCH

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

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

YOGA MIT BIRGIT SCHNEIDER

Mo 17:00-18:30 | Meesche Gym

Di 11:00-12:15 | Meesche Gym

VINYASA YOGA MIT KARIN KOMENDERA

Mi 11:00-12:00 | Meesche Gym

BEWEGlichkeit

CARDIO

KRAFT



MO

09:45-10:45 | WSG **K** **B** Meesche Gymnastik
EFT
10:00-11:00 | Seniorengymnastik **K** **B** MTV-Halle
EFT
11:30-12:30 | Seniorengymnastik **K** **B** MTV-Halle
EFT
18:30-19:30 | Gymnastik **K** **B** Geitelschule
Große Schule

Kathrin Liedloff
Caro Klose
Caro Klose
Verena Maiberg
Verena Maiberg
Tina Wesemann
Sabrina Dröge

DI

19:30-20:30 | Gymnastik **K** **B** MTV-Halle
Gymnastiksaal
19:30-21:00 | Aerobic-light **C** MTV-Halle
MTV-Halle
20:30-22:00 | Frauenpower **C** **K** MTV-Halle
MTV-Halle

Bastian Domnick
Bastian Domnick
Tina Wesemann
Petra Janke
Petra Janke

08:30-09:30 | WSG **K** **B** Meesche Gaststätte
MTV-Halle
09:30-10:30 | WSG **K** **B** MTV-Halle
MTV-Halle

Bastian Domnick
Kerstin Rosenthal
Natasa Radojevic
Caro Klose

MI

09:00-10:00 | Aerobic-Workout **C** **K** MTV-Halle
Gymnastiksaal
10:00-11:00 | Gymnastik **K** **B** MTV-Halle
Gymnastiksaal
11:00-12:00 | Seniorengymnastik **K** **B** MTV-Halle
Gymnastiksaal
11:15-12:15 | Faszientraining **B** Meesche Gaststätte
Meesche Gaststätte

Trainer im Wechsel
Kerstin Rosenthal
Trainer im Wechsel
Karin Komendera
Bastian Domnick
Judith Dusch

DO

17:00-18:00 | Rückenfit **K** Meesche Gaststätte
MTV-Halle
18:00-19:00 | Step&Style **C** Meesche Gymnastik
MTV-Halle
18:45-20:00 | BBP mixed **K** THG-neu

Bastian Domnick
Kerstin Reinboth
Karin Komendera
Kerstin Rosenthal
Kira Bock

FR

08:30-9:30 | WSG **K** **B** Sportpark Meesche
MTV-Halle

Bastian Domnick
Natasa Radojevic

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**

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**

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

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