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	Meesche Gymnastik	Kathrin Liedloff
	10:00-11:00 | Seniorengymnastik	EFT	Regina van der Hoeven
	11:30-12:30 | Seniorengymnastik	MTV-Halle	Regina van der Hoeven
	18:30-19:30 | Gymnastik	CGLS	Verena Maiberg
	19:30-20:30 | Gymnastik	CGLS	Verena Maiberg
	19:30-21:00 | Aerobic-light	Geitelschule	Tina Wesemann
	20:00-22:00 | Frauenpower	Große Schule	Sabrina Dröge
DI	08:30-09:30 | WSG	FH-Gymnastiksaal	Bastian Domnick
	08:30-09:30 | BBP Beginner	Meesche Gymnastik	Kim Hämerling
	09.30-10.30 | Mama Fitness	Meesche Gymnastik	Jana Rogge
	09:30-10:30 | WSG	FH-Gymnastiksaal	Bastian Domnick
	09:00-10:00 | Aerobic-Workout	MTV-Halle	Tina Wesemann
	10:00-11:00 | Gymnastik	MTV-Halle	Petra Janke
	11:00-12:00 | Seniorengymnastik	MTV-Halle	Petra Janke
	11:15-12:15 | Faszientraining	Meesche Gaststätte	Bastian Domnick
	17:00-18:00 | Rückenfit	MTV-Halle	Kerstin Rosenthal
	18:00-19:00 | Step&Style	MTV-Halle	Natasa Radojevic
	18:45-20:00 | BBP mixed	Geitelschule	Caro Klose
MI	08:30-9:30 | WSG	Meesche Gymnastik	Bastian Domnick
	08:30-9:30 | WSG	FH-Gymnastiksaal	Trainer im Wechsel
	09:00-10:00 | BBP	MTV-Halle	Kerstin Rosenthal
	09:30-10:30 | WSG	FH-Gymnastiksaal	Trainer im Wechsel
	09:45-10:45 | WSG	Meesche Gymnastik	Karin Komendera
	11:00-12:00 | Stuhlgymnastik	Meesche Gaststätte	Bastian Domnick
	15:30-16:30 | Gymnastik	Wilhelm-Raabe alt	Judith Dusch
	18:10-19:10 | Faszientraining	Meesche Gaststätte	Bastian Domnick
	18:20-19:30 | Ski Gymnastik	Große Schule	Trainer im Wechsel
DO	08:30-10:00 | Aerobic Step-Aerobic Workout	MTV-Halle	Kerstin Reinboth
	09:30-10:30 | Beckenboden&Dance mit Baby	Meesche Gaststätte	Kim Hämerling
	09:45-10:45 | WSG	Meesche Gymnastik	Karin Komendera
	10:00-11:00 | Rückenfit	MTV-Halle	Kerstin Rosenthal
	15:30-16:30 | Beckenboden&Dance	MTV-Halle	Kim Hämerling
	19:00-20:00 | BBP	THG-neu	Kira Bock
	19:00-20:00 | Functional Training	Sportpark Meesche	Bastian Domnick
FR	17:00-18:30 | Aerobic Step-Aerobic Workout	MTV-Halle	Natasa Radojevic
SA	09:00-10:00 | Rückenfit	Meesche Gymnastik	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

CARDIO

KRAFT

MO 09:45-10:45 | WSG K B

10:00-11:00 | Seniorengymnastik K B

K B

K B

DI 19:30-20:30 | Gymnastik K B

19:30-21:00 | Aerobic-light C

20:30-22:00 | Frauenpower C K

K B

K B

09:00-10:00 | Aerobic-Workout C K

MI K B

K B

11:15-12:15 | Faszientraining B

17:00-18:00 | Rückenfit K

DO 18:00-19:00 | Step&Style C

18:45-20:00 | BBP mixed K

K B

FR K

K B

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 C

Workout K B

09:45-10:45 | WSG K

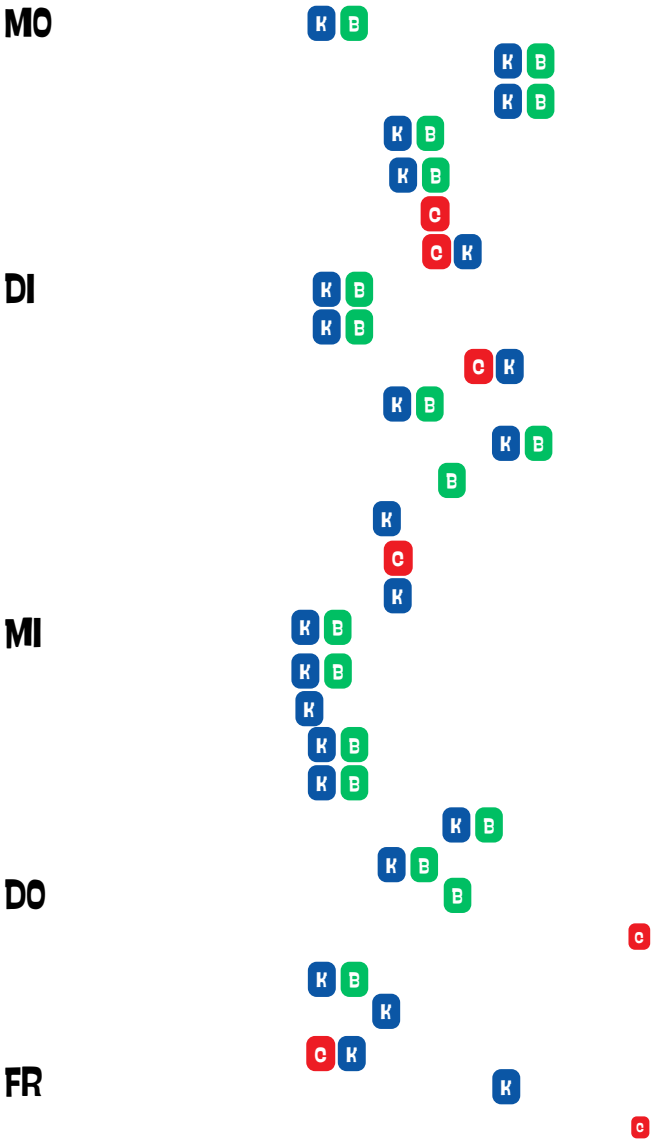
10:00-11:00 | Rücke C K

19:00-20:00 | BBP K

19:00-20:00 | Functional Training C

17:00-18:30 | Aerobic Step-Aerobic

Workout



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

BEWEGLICHKEIT
CARDIO
KRAFT

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

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

GYMNASTIK-ZUSATZBEITRAG : 4 EURO

