



# Sommer-Ferienprogramm 2018

## MTV - Halle

### 28.06. – 08.08.2018

---

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	<b>Montag:</b>	<b>02.07.+ 09.07.+ 16.07.2018</b> 10.30 – 11.30 Uhr
		<b>23.07.+ 30.07.+ 06.08.2018</b> 09.30 – 10.30 Uhr

---

<b>Rückenfit</b>	<b>Dienstag:</b>	<b>03.07.+ 10.07.+ 17.07.+24.07.+ 31.07.+ 07.08.2018</b> 18.00 – 19.00 Uhr
------------------	------------------	---

---

<b>Stoffwechseltraining</b>	<b>Mittwoch:</b>	<b>04.07.+ 18.07.2018</b> 18.30 – 19.30 Uhr
<b>Bodystyle</b>		19.30 – 20.00 Uhr

---

<b>Step &amp; Style</b>	<b>Mittwoch:</b>	<b>11.07.+ 01.08.2018</b> 18.30 – 19.30 Uhr
<b>BBP</b>		19.30 – 20.30 Uhr

---

<b>Intervall Training (HIIT Tabata)</b>	<b>Mittwoch:</b>	<b>25.07.2018</b> 18.30 – 20.00 Uhr
<b>Faszientraining/Stretch</b>		20.00 – 21.00 Uhr

---

<b>Faszientraining/Stretch</b>	<b>Mittwoch:</b>	<b>08.08.2017</b> 18.30 – 19.30 Uhr
<b>Bodystyle</b>		19.30 – 20.30 Uhr

---

Teilnehmerbetrag 1,00 € pro Stunde  
Trainer wechseln