

Aktivzentrum: Gesundheitssport + Fitness

Ferienplan 03.07. bis 13.08.2025		Telefon: 05121/12674		info@mtv48hildesheim.de		Marienburger Str. 90b, 31141 Hildesheim			
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle
			8:00 - 9:30 Marma-Yoga				8:00 - 9:30 Marma-Yoga		
8:30 - 9:15 Fit ab 50 nicht im Juli			nicht am 5.8.	9:00 - 10:00 Allround-Fitness			nicht am 7.8.	9:00 - 10:00 Beckenbodengymn. nicht am 1.8. + 8.8.	
9:30 - 10:30 Bodyforming + Pilates		09:45 - 10:45 Senioren m. Handikap	9:35 - 10:05 Funktionstraining 5 *			9:30 - 10:25 private Gruppe		10:00 - 11:00 Step + BOP nicht am 1.8. + 8.8.	
			10:10 - 10:40 Funktionstraining 6 *	10:15 - 11:15 REHA Ws + Gelenke		10:30 - 11:15 REHA-Sport*		11:00 - 12:00 Haltung + Bewegung nicht am 1.8. + 8.8.	
10:30 - 11:30 private Gruppe			10:50 - 11:20 Funktionstraining 7 *			11:45 - 12:30 REHA-Sport*			
		11:45 - 12:30 REHA-Sport*							
		12:45 - 13:30 REHA-Sport*				13:00 - 13:45 REHA-Sport*			
						14:00 - 14:45 REHA-Sport*			
		16:00 - 17:00 Private Gruppe			16:30 - 17:30 Stretching nicht 23.7. - 13.8.		16:30 - 17:00 Funktionstraining 3 *		
17:00 - 18:00 Dance Fitness	17:00 - 17:55 Pilates	17:00 - 18:00 Beckenbodengymn. nicht 8.7. + 12.8.	16:30 - 17:00 Funktionstraining 1 *			17:00 - 18:00 Allround-Fitness nicht 23.7. - 13.8.	17:00 - 17:30 Funktionstraining 4 *		
			17:00 - 17:30 Funktionstraining 2 *					17:30 - 19:00 Kraft, Koordination, Beweglichkeit	
18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 private Gruppe	18:00 - 19:00 Step 1 + BOP nicht 8.7. + 12.8.	18:00 - 19:00 Men-Only		18:00 - 19:30 Kraft, Koordination, Beweglichkeit				
		19:00 - 20:00 Rückensport nicht 8.7. + 12.8.	19:00 - 20:00 Stepptanz (Fortg.) nicht am 8.7.			19:00 - 20:15 Tanzen Formation Hildesheimer Rosen			
20:00 - 21:30 private Gruppe					20:00 - 21:30 Hatha-Yoga (für Anfänger) nicht 23.6. - 6.7.	20:15 - 21:45 Tanzen Standard + Latein			

Die Nutzer dieser Programme zahlen 7,00 Euro pro Monat als Kursgebühr zusätzlich zum Vereinsbeitrag.
Diese Angebote sind für Mitglieder des MTV 48 Hildesheim kostenlos.

* Anmeldung erforderlich
*** nicht für Personen mit HKL-Problemen, Osteoporose, künstlichen Gelenken
Alle Angebote können beliebig oft, nacheinander und zu jeder Zeit genutzt werden!