

Gesundheitssport

MTV 48 HI

gültig ab 03.04.2018

Tel.: 05121/ 12674

Marienburger Str. 90b, 31141 Hildesheim; e-mail:info@mtv48hildesheim.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonstiges
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1 / 2
8.30-9.30 Pilates		8.00-9.30 Marma-Yoga		8.30-9.30 Rücken Sport		<i>Nach Termin</i>
					8.30-9.30 Becken+Pilates	<i>Absprache:</i>
9.30-10.15 Step		9.30-10.30h Allround Fitn		8.00-9.30 Marma Yoga	9.30-10.15 Step I	<i>Inliner- und Spiele</i>
10.15-11.15 Bodyforming	10.00-11.00 Senior.Sport mit Handicap	10.45-11.45 Rücken/Fazien	10.30-11.30 Reha WS+Gelenke2*		10.15-11.00 BOP	<i>Geburtstage</i>
			11.30-12.30 Reha WS+Gelenke3*	11.30-12.30 Atemwegsport1*		<i>Pluspunkte sammeln!</i>
			15.00-16.00 Kinder in Bewegung (4 J.)	16.00-17.00 Reha Kids 4-6 J.		
16.00-17.00 Hip Hop 8 J.	17.00-18.00 Rücken Sport	16.30-17.00 Funktions-training 1	16.00-17.00 Eltern+Kind(2J)		16.00-17.00 Zumba	<i>Vermietung der Halle zu sportlichen Zwecken</i>
		17.00-17.30 Funktions-traing 2				
17.00-18.00 Zumba**	18.00-19.00 Fettkiller		17.00-18.00 Inliner f. Kids	17.30-18.30 BOP	17.30-18.00 Funktions-training 3	17.15-18.15 Cheerleading 5-10 Jahre
18.05-19.00 Pilates	18.00-19.00 Fit und Fun		17.30-18.30 Fun&Action	18.30-19.30 BOP		17.30-18.30 Fett weg
19.00-20.30 Inliner Praxis	19.00-19.55 Powerswing					18.30-19.30 Stretching
			18.00-19.00 Inliner f. Kids	18.30-19.30 Laufen		
20.15-21.30 h Krafttraining	20.00-21.30 Inline-Hockey Hobbytruppe				19.00-20.30 Nordic Walk f.Fortsetzer	<i>Alle Angebote können beliebig oft, nacheinander und zu jeder Zeit genutzt werden! Ein Preis, einfach, klar und fair.</i>
			19.30-20.30 Männer Power	19.30-21.00 Bauchtanz meets Tribal		

Die Nutzer dieses Programms zahlen Euro 6,25 mtl. als Kursgebühr zusätzlich zum Vereinsbeitrag.

* Anmeldung erforderlich

Dieser beträgt z.Zt. für Erwachsene Euro 16,00 für Azubis + Studies Euro 11,50, für Kinder Euro 10,00, für Paare 30,00, für Familien Euro 35,00 mtl.

Zeitmitglieder (Mind. 3 Monate) zahlen Euro 27,00 mtl.; Zehnerkarten: Euro 70,00

Änderungen vorbehalten! Siehe Aushang

** 14tägiger Wechsel Zumba/Zumba Step