Fitness- und Entspannungsangebote

Montag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
09.00-10.00 **Hocker 70+** Konstantin	08.30-09.30 **Frauen** Margot	09.00-10.00 **WSG**** Ilona	08.30-10.00 **Vinyasa Yoga** Dani	
10.00-11.00 **Hocker 70+** Konstantin	09.30-10.30 **Gymnastik mit Kind** Margot	10.00-11.00 **WSG**** Ilona	10.00-11.30 **Yin Yoga** Dani	
13.15.-14.00 **Fit-Mix** Maren		11.00-12.00 **WSG**** Ilona		
17.30-18.30 **Cycling Low*** Rüdiger		17.00-18.00 **WSG**** Dani	17.00-18.00 **Zumba** Maren	
18.30-19.30 **Cycling High*** Rüdiger		18.00-19.00 **Yogilates** Dani	18.00-19.00 **Zumba** Maren	
19.30-20.30 **Step Aerobic** Iris	19.30-20.30 **Power Intervall** Rika	19.00-20.00 **Pilates** Maren		
20.30-21.30 **Fit-Mix** Rika		20.00-21.00 **Pilates** Maren		

Dienstag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
07.15-08.15 **Functional** Angie		08.30-09.30 **BBP** Gabi	09.00-10.00 **Frauen 60+** Rika	
09.00-10.00 **Senioren 60+** Rosi	09.30-10.30 **Senioren 60+** Andrea	09.30-10.30 **BBP** Gabi	10.00-11.00 **Frauen60+** Rika	
	10.30-11.30 **Frauen 60+** Andrea	10.30-11.30 **Stretch & Relax** Gabi		
		12.15.-13.15 **Yoga** Nadine		
				15.00-16.00 **Senioren 60+** Konstantin
17.00-18.00 **Functional** Dani		18.00-19.00 **Bodyworkout** Antje		
18.00-19.00 **Functional** Dani		19.00-19.30 **Faszien** Antje		
19.00-20.00 **Bodyworkout** Edeltraut		19.30-21.00 **Vinyasa Yoga** Dani		

Mittwoch

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
08.15-09.15 **Deep Work** Andrea				
		10.30-11.30 **WSG**** Uschi	10.00-11.00 **Hocker 70+** Margot	
16.30-17.30 **Bodyworkout** Maren		16.30-17.30 **WSG**** Uschi		
17.30-18.30 **Bodyworkout** Jenny		17.30-18.30 **Stabilisation** Corinna		
18.30-19.30 **Deep Work** Andrea		18.30-19.30 **Stabilisation** Corinna		
	19.30-20.30 **Bodyworkout** Corinna	19.45-21.15 **Yin Yoga** Dani		

Donnerstag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
	07.15-08.15 **Functional** Angie			
	08.30-09.30 **Frauen 60+** Rosi	08.30-09.30 **Stabilisation** Maren	09.00-10.00 **Frauen 60+** Corinna	
10.00-11.00 **Bodyworkout** Edeltraut		10.00-11.30 **Yoga** Birgit	10.00-11.00 **Energy Dance** Corinna	
11.15-12.00 **Cycling Low*** Edeltraut		12.15-13.15 **Rücken-Fit**		14.30-15.30 **Senioren 60+** Andrea
17.30-18.00 **BWO**		17.00-18.00 **Pilates** Antje		
18.00-19.30 **Cycling High*** Hardy	18.30-19.30 **Step & Tone** Maren	18.00-19.00 **Pilates** Antje		
	19.30-20.30 **Langhantel** Maren	19.00-20.00 **WSG**** Ulrike		
		20.00-21.30 **Yoga** Susanne		

Freitag

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
09.00-09.45 **Slingtraining**		08.30-09.30 **Yogilates** Dani		
		09.30-10.30 **Pilates mit Baby** Dani	09.30-10.30 **Gymnastik für Starke** Rika	
10.30-11.30 **Bodyworkout** Maren		10.30-11.30 **Fit-Mix mit Baby** Dani	10.30-11.30 **Frauen 60+** Rika	
17.00-18.00 **Stabilisation** Rika		17.00-18.00 **Yin Yoga** Nadine		
18.00-19.00 **BBP** Rika		18.00-19.30 **Yoga** Susanne		

Samstag

Dachstudio/Echternstraße

10.00-11.00 **Surprise**
11.00-12.00 **Surprise**

Die jeweiligen Kursinhalten werden im Sportzentrum Güldenstraße 11 und auf der Hompage bekannt gegeben.

Die Kurse finden ausschließlich an folgenden Samstagen statt:
14.03., 04.04., 16.05., 13.06., 11.07., 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.

Sonntag

Echternstraße

10.00-11.00 **Zumba** Rebecca
11.00-12.00 **Deep Work**

Koordination

Entspannung

Beweglichkeit

Kraft

Herz-Kreislauf

leicht **mittel** **schwer**

Kurs mit Baby
bis 12 Monate

* **mit Voranmeldung**

** **Sonderbeitrag**
pro Quartal 15,00€

MTV BRAUNSCHWEIG VON 1847

Stand 16.01.2020