GROUPFITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Body Complete	**Body Weight**	**Spinning**	**Body Complete**	**OutdoorSpinning**	**Jumping**	**Body Complete**
Raum 1 09:00-10:00	Raum 1 09:00-10:00	Raum 1 06:45-07:45	Raum 1 09:00-10:00	Raum 1 06:45-07:45	Raum 1 10:15-11:15	Raum 1 10:30-12:00
TRX	**50+**	**Spin & Pump**	**functional**	**KraftMix**		
Raum 1 16:00-17:00	Raum 1 13:00-14:00	Raum 1 07:50-08:50	functional 17:30-18:30	Raum 1 08:00-09:00		
BauchBeinePo	**Intervall**	**Faszientraining**	**Pilates 1-3**	**functional**		
Raum 1 17:00-18:00	Raum 1 17:00-18:00	Raum 2 08:00-09:00	Raum 1 18:00-19:00	functional 08:00-09:00		
Pilates	**Stretching**	**Pilates**	**functional**	**Spinning**		
Raum 1 18:00-19:00	Raum 2 17:15-18:00	Raum 1 10:00-11:00	functional 18:30-19:30	Raum 1 09:00-10:00		
Step	**Jumping**	**Kraft Mix**	**Jumping**	**Body Complete**		
Raum 3 18:00-19:00	Raum 1 18:00-19:00	Raum 1 11:00-12:00	Raum 1 19:00-20:00	Raum 1 17:00-18:00		
functional	**Yoga&Stretch**	**Bauch+Rücken**		**functional**		
functional 18:00-19:00	Raum 2 18:10-19:10	Raum 1 17:00-18:00		functional 18:30-20:00		
Body Complete	**functional**	**Spinning**				
Raum 1 19:00-20:00	functional 18:15-19:15	Raum 1 18:00-19:00				
functional	**Langhantel**	**Body Complete**				
functional 19:00-20:00	Raum 1 19:00-20:00	Raum 3 18:00-19:00				
functional		**functional**				
functional 20:00-21:00		functional 18:30-20:00				
		BodyShape&Hula				
		Raum 1 19:00-20:00				

AKTIV

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken Aktiv	**Rücken Aktiv**	**WS/HWS Aktiv**	**Rücken Aktiv**	**Rücken Aktiv**		
Raum 2 08:45-09:45	Raum 3 08:45-09:45	Raum 3 09:00-10:00	Raum 3 08:40-09:40	Raum 3 07:45-08:45		
Osteo Aktiv	**Rücken Aktiv**	**Rücken Aktiv**	**WS/HWS Aktiv**	**Rücken Aktiv**		
Raum 1 10:00-11:00	Raum 3 10:00-11:00	Raum 2 17:45-18:45	Raum 2 11:00-12:00	Raum 3 08:45-09:45		
Rücken Aktiv	**BelliconHealth**		**Rücken Aktiv**	**Rücken Aktiv**		
Raum 2 11:00-12:00	Raum 1 16:00-17:00		Raum 1 16:30-17:30	Raum 3 09:45-10:45		
Rücken Aktiv				**BelliconHealth**		
Raum 2 16:45-17:45				Raum 1 11:00-12:00		

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag, Mittwoch, Freitag	06:30-22:30 Uhr
Dienstag, Donnerstag	08:30-22:30 Uhr
Samstag	10:00-18:00 Uhr
Sonntag	10:00-16:00 Uhr

SAUNAZEITEN UND KINDERBETREUUNG

Aktuelle Zeiten sind auf der Homepage zu finden

ALLE KURSE SIND ÜBER UNSERE APP BUCHBAR

ALLE KURSE SIND ÜBER UNSERE APP BUCHBAR

GESUNDHEIT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
WS Funktion Raum 3 08:30-09:30	WS Funktion Raum 2 08:35-09:35	WS Reha Raum 3 07:45-09:00	WS Reha Raum 2 08:45-10:00	WS Reha Raum 2 08:45-10:00		
Knie&Vene Raum 3 09:30-10:30	WS Reha Raum 2 09:45-11:00	HWS Raum 2 09:00-10:00	WS Funktion Raum 3 09:45-10:45	WS Reha Raum 2 10:00-11:15		
Osteoporose Raum 2 09:45-11:00	WS Funktion Raum 1 10:00-11:00	WS Reha Raum 3 10:00-11:15	WS Funktion Raum 2 10:00-11:00	WS Funktion Raum 3 10:45-11:45		
WS Funktion Raum3 10:30-11:30	WS Reha Raum 2 11:00-12:15	Herzsport Raum 3 15:40-16:40	Lungensport Raum 2 15:00-16:15	WS Reha Raum 2 15:15-16:30		
Lungensport Raum 2 15:15-16:30	Herzsport Raum 3 15:45-16:45	WS Funktion Raum 2 16:45-17:45	WS Funktion Raum 2 16:30-17:30	WS Funktion Raum 2 16:30-17:30		
WS Funktion Raum 3 16:00-17:00	HWS/Hüfte Raum 2 16:00-17:00	WS Reha Raum 3 16:45-18:00	WS Reha Raum 2 17:40-18:45			
WS Funktion Raum 3 17:00-18:00	HWS Raum 3 18:30-19:30	WS Funktion Raum 2 18:45-19:45	Herzsport Raum 2 18:45-19:45			
WS Reha Raum 2 17:45-19:00		WS Reha Raum 2 19:45-21:00	Herzsport Raum 2 19:50-20:50			
HWS Raum 2 19:00-20:00						
Herzsport Raum 3 19:15-20:15						

NICHTMITGLIEDER

Montag	Mittwoch
WS Funktion	WS Reha
VfR Eintracht 08:30-09:00	VfR Eintracht 16:30-17:15
WS Reha	WS Funktion
VfR Eintracht 09:15-10:00	VfR Eintracht 17:30-18:00

KURSPLAN

MTV-CENTER Vorsfelde

WEITERE INFOS UNTER

WWW.MTV-VORSFELDE.DE

TEL. 05363 7 13 46

E-MAIL: INFO@MTV-VORSFELDE.DE

HIER FINDET IHR UNSERE APP

ALLE KURSE SIND ÜBER UNSERE APP BUCHBAR

JUNI/JULI 2022