

GROUPFITNESS

MONTAG

Body Complete
Raum 1
09:00 – 10:00

Zumba
Raum 3
17:00 – 18:00

Pilates
Raum 1
18:00 – 19:00

Step Aerobic
Raum 3
18:00 – 19:00

Body Complete BBP
Raum 1
19:00 – 20:00

DIENSTAG

Body Weight
Raum 1
09:00 – 10:00

50+
Raum 1
13:00 – 14:00

Intervall
Raum 1
17:00 – 18:00

Stretching
Raum 2
17:15 – 18:15

Jumping
Raum 1
18:00 – 19:00

Yoga&Stretch
Raum 2
18:10 – 19:10

Langhantel
Raum 1
19:00 – 20:00

MITTWOCH

Outdoor Cycling
Terrasse Raum 1
06:45 – 07:45

Spinn&Pump
Raum 1
08:00 – 09:00

Faszientraining
Raum 2
08:00 – 09:00

AROHA
Raum 1
09:00 – 10:00

Pilates
Raum 1
10:00 – 11:00

BBP
Raum 1
11:00 – 11:30

Klass. Pilates
Raum 1
20:00 – 21:00

Intesiv Stretching
Raum 1
11:30 – 12:00

Bauch&Rücken
Raum 1
17:00 – 18:00

Zumba Gold
Raum 2
17:45 – 18:45

Spinning
Raum 1
18:00 – 19:00

Body Complete
Raum 3
18:00 – 19:00

BodyShape&Hula Hoop
Raum 1
19:00 – 20:00

DONNERSTAG

Body Complete
Raum 1
09:00 – 10:00

BBP
Raum 1
17:00 – 18:00

Jumping
Raum 1
19:00 – 20:00

FREITAG

Tabta
Raum 1
08:00 – 09:00

Spinning
Raum 1
09:00 – 10:00

Pilates
Raum 1
10:00 – 11:00

Body Complete
Raum 1
17:00 – 18:00

SAMSTAG

Jumping
Raum 1
10:15 – 11:15

SONNTAG

Body Complete
Raum 1
10:30 – 12:00



MTV-CENTER

Vorsfelde

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag

06:30–22:30 Uhr

Dienstag, Donnerstag

08:30–22:30 Uhr

Samstag

09:00–17:00 Uhr

Sonntag

09:00–15:00 Uhr

Kinderbetreuung Mo–FR

08:45–11:15 Uhr

Mo–DO

16:45–19:15 Uhr

APR–JUN 2024

FUNCTIONAL

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

functional
Raum functional
18:30 – 20:00

functional
Raum functional
18:15 – 19:15

functional
Raum functional
18:30 – 20:00

functional
Raum functional
18:30 – 20:00

OUTDOOR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Nordic Walking
MTV Center
18:00 – 19:30

LaufFitness
Sportplatz MTV Center
18:00 – 19:00

Nordic Walking
MTV Center
09:00 – 10:00

Weitere Infos unter

WWW.MTV-VORSFELDE.DE

TEL. 05363 7 13 46

E-MAIL: INFO@MTV-VORSFELDE.DE



AKTIVKURSE

MONTAG

**Rücken Aktiv
Raum 3
08:30 – 09:30**

**Osteo Aktiv
Raum 1
10:00 – 11:00**

**Rücken Aktiv
Raum 3
11:10 – 12:10**

**Rücken Aktiv
Raum 2
16:45 – 17:45**

**Pilates
Raum 1
18:00 – 19:00**

DIENSTAG

**Rücken Aktiv
Raum 3
08:45 – 09:45**

**Rücken Aktiv
Raum 3
10:00 – 11:00**

**50+
Raum 1
13:00 – 14:00**

**Bellicon Health
Raum 1
16:00 – 17:00**

**Hüfte Aktiv
Raum 3
16:00 – 17:00**

**Stretching
Raum 2
17:15 – 18:15**

**Yoga&Stretch
Raum 2
18:10 – 19:10**

MITTWOCH

**Faszientraining
Raum 2
08:00 – 09:00**

**WS/HWS
Raum 3
09:00 – 10:00**

**AROHA
Raum 1
09:00 – 10:00**

**Pilates
Raum 1
10:00 – 11:00**

**Zumba Gold
Raum 2
17:45 – 18:45**

**Klass. Pilates
Raum 1
20:00 – 21:00**

DONNERSTAG

**Rücken Aktiv
Raum 3
08:45 – 09:45**

**WS/HWS
Raum 2
11:00 – 12:00**

**Rücken Aktiv
Raum 1
16:00 – 17:00**

**Pilates
Raum 1
18:00 – 19:00**

FREITAG

**Rücken Aktiv
Raum 3
07:45 – 08:45**

**Rücken Aktiv
Raum 3
08:45 – 09:45**

**Rücken Aktiv
Raum 3
09:45 – 10:45**

**Pilates
Raum 1
10:00 – 11:00**

**Bellicon Health
Raum 1
11:00 – 12:00**

**Rücken Aktiv
Raum 2
17:45 – 18:45**



GESUNDHEITSKURSE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WS/HWS Raum 1 08:00 – 09:00	WS Funktion Raum 1 16:00 – 17:00	WS Funktion Raum 2 08:45 – 09:45	WS Reha Raum 3 07:45 – 09:00	WS Reha Raum 2 08:45 – 10:00	WS Funktion Raum 3 07:45 – 08:45
Knie&Vene Raum 2 09:00 – 10:00	WS Funktion Raum 1 17:00 – 18:00	WS Reha Raum 2 09:45 – 11:00	HWS Raum 2 09:00 – 10:00	WS Reha Raum 1 10:00 – 11:15	WS Reha Raum 2 08:45 – 10:00
Osteoporose Raum 3 09:45 – 11:00	WS Reha Raum 2 17:45 – 19:00	WS Funktion Raum 1 10:00 – 11:00	Knie&Vene Raum 2 10:00 – 11:00	WS Funktion Raum 2 10:00 – 11:00	WS Reha Raum 2 10:00 – 11:15
Diabetes Raum 2 10:00 – 11:00	HWS Raum 2 19:00 – 20:00	WS Reha Raum 2 11:00 – 12:15	WS Reha Raum 3 10:15 – 11:30	WS Funktion Raum 3 10:00 – 11:00	HWS/Hüfte Raum 3 11:00 – 12:00
WS Reha Raum 2 11:00 – 12:15	Herzsport Raum 3 19:15 – 20:15	Herzsport Raum 3 15:00 – 16:00	Herzsport Raum 3 15:40 – 16:40	Lungensport Raum 2 15:00 – 16:00	WS Reha Raum 2 15:15 – 16:30
Lungensport Raum 2 15:15 – 16:30	HWS Raum 2 19:00 – 20:00	HWS/Hüfte Raum 2 16:00 – 17:00	WS Funktion Raum 2 16:45– 17:45	WS Funktion Raum 2 16:30– 17:30	WS Funktion Raum 2 16:30 – 17:30

**Bewegung & Demenz
MGH am Hansaplatz
11:15 – 12:15**

NICHTMITGLIEDER

MONTAG

MITTWOCH

WS Funktion VFR Eintracht 08:30 – 09:00	WS Reha VFR Eintracht 16:30 – 17:15
WS Reha VFR Eintracht 09:15 – 10:00	WS Funktion VFR Eintracht 17:30 – 18:00

WS Reha Raum 3 17:10 – 18:25	WS Reha Raum 3 16:45– 18:00	WS Reha Raum 2 17:30 – 18:45
HWS Raum 3 18:30 – 19:30	HWS Raum 2 18:45– 19:45	Herzsport Raum 2 19:00 – 20:00
	WS Funktion Raum 2 19:45 – 20:45	Herzsport Raum 2 20:00 – 21:00