

Gesundheitssport

MTV 48 HI

gültig ab 15.02.2016

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	8.30-9.30 Powerswing		8.30-9.30 Rücken Fit		8.30-9.30 Becken+Pilates	<i>Nach Termin Absprache:</i>
9.30-10.30 Reha WS3*		9.30-11.00 Marma-Yoga	9.30-10.30h Allround Fitness	9.30-11.00 Marma Yoga	9.30-10.15 Step I	Inliner- und Spiele Geburtstage
9.30-10.15 Step					10.15-11.00 BOP	
10.15-11.15 Bodyforming	10.00-11.00 Senior.Sport mit Handicap		10.30-11.30 Reha WS1*	10.30-11.30 Reha:	09.00-10.30 Nordic Walking	
			11.30-12.30 Reha WS2*	11.30-12.30 Atemwegsport1*	Fortsetzer	Pluspunkte sammeln!
				11.30-12.30 Atemwegsport2*		
		15.00-16.00 Kindertanz(4J.)				
		16.00-17.00 Eltern+Kind(2J)	Anmeldung erforderlich:			
16.00-17.00 Hip Hop 8 J.	17.00-18.00 Rücken Fit		17.00-17.45 Trampolino			Vermietung der Halle zu sportlichen Zwecken
			17.00-18.00 Soft 5 x			
	18.00-19.00 Fettkiller		17.45-18.30 Inliner f. Kids		17.00-18.00 Cheerleading	17.30-18.30 Fett weg
17.00-18.00 Zumba**	Bodyworkout		Fun&Action	Trampolino	5-10 Jahre	18.30-19.30 Stretching
			Speed 5x			Info Tel.:
18.05-19.00 Pilates	18.00-19.00 Fit und Fun	19.00-20.00 Rücken-Fit	18.30-19.30 BOP	17.00-18.00 Zumba	19.00-20.30 Nordic Walk. f.Fortsetzer	18.00-20.00 Cheerleading ab 11 Jahre
19.00-20.30 Inliner Praxis	19.00-19.55 Powerswing	20.00-21.30 Inline-Hockey	19.30-20.30 KickFit	18.30-19.30 Laufen		
20.00-21.30 Speedskater Krafttraining		Hobbytruppe		18.30-offen Freizeitfuß- ball	20.00-20.30 Funktions- training 3	<i>Alle Angebote können beliebig oft, nacheinander und zu jeder Zeit genutzt werden! Ein Preis, einfach, klar und fair.</i>
		20.00-20.30 Funktions- training 2		Gothic Dance Erwachsene		
				Sportplatzanlage		

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

* Anmeldung erforderlich

Dieser beträgt z.Zt. für Erwachsene Euro 14,75 für Azubis + Studies Euro 10,50, für Kinder Euro 9,50, für Paare 27,00, für Familien Euro 30,00 mtl.

Zeitmitglieder (Mind. 3 Monate) zahlen Euro 27,00 mtl.; Zehnerkarten: Euro 60,00

Änderungen vorbehalten! Siehe Aushang

** ab 01.04.2016 14tägig Zumba oder Zumba Step im Wechsel