

# Gesundheitssport

# MTV 48 HI

gültig ab 07.01.2019

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		8.00-9.30	8.30-9.30		8.30-9.30	<i>Nach Termin</i>
<b>Pilates</b>		<b>Marma-Yoga</b>	<b>Rücken Sport</b>		<b>Becken+Pilates</b>	<i>Absprache:</i>
		<b>Allround Fitn</b>		8.00-9.30	9.30-10.15	
9.30-10.15			10.30-11.00 h	<b>Marma Yoga</b>	<b>Step I</b>	<b>Inliner- und Spiele</b>
<b>Step</b>			<b>Vibro-Training***</b>		10.15-11.00	<b>Geburtstage</b>
10.15-11.15	10.00-11.00	10.30-11.30		<b>Reha:</b>	11.00-12.00	
<b>Bodyforming</b>	<b>Senior.Sport</b> mit Handicap	<b>Reha WS+Gelenke1*</b>		10.30-11.30	<b>Gynm. Mama + Babies</b>	
		11.30-12.30		<b>Atemwegsport1*</b>		
		<b>Reha WS+Gelenke2*</b>		11.30-12.30		<b>Pluspunkte sammeln!</b>
				<b>Atemwegsport2*</b>		
				15.00-16.00		
				<b>Softiges Dehnen</b> am Nachmittag		
16.00-17.00	17.00-18.00	16.30-17.00	15.00-16.00	16.30-17.30	16.00-17.00	<b>Vermietung der Halle zu sportlichen Zwecken</b>
<b>Hip Hop 8 J.</b>	<b>Haltung und Bewegung</b> Kurs	<b>Funktions-training 1</b>	<b>Reha Kinder sport 4-6 J</b>	<b>Choreographie</b>	17.00-17.30	
		17.00-17.30	16.00-17.00	<b>Tanz, 10-14 J.</b>	<b>Funktions-training 3</b>	
			<b>Eltern+Kind(2J)</b>	16.00-17.00	17.00-18.00	17.00-18.00
17.00-18.00	18.00-19.00	<b>Funktions-traing 2</b>	17.00-18.00	<b>Kinderballett</b> (6-9 Jahre)	17.30-18.00	<b>Fett weg</b>
<b>Zumba**</b>	<b>Fettkiller</b>		<b>Inliner f. Kids</b>	<b>BOP</b>	<b>Funktions-training 4</b>	17.30-18.30
18.05-19.00	18.00-19.00	17.35-17.55	<b>Fun&amp;Action</b>	18.30-19.30		18.30-19.30
<b>Pilates</b>	<b>Fit und Fun</b>	<b>Vibro-Training***</b>		<b>BOP</b>	17.00-18.00	<b>Info Tel.: Hi 12674 AB</b>
19.00-20.30	19.00-20.00			<b>Allround Fitness</b>	17.00-18.00	
<b>Inliner Praxis</b>	<b>Rücken Sport</b>		18.00-19.00		<b>Allround Fitness</b>	
			<b>Inliner f. Kids</b>			
20.15-21.30 h	20.00-21.30				19.00-20.30	<i>Alle Angebote können beliebig oft, nacheinander und zu jeder Zeit genutzt werden! Ein Preis, einfach, klar und fair.</i>
<b>Krafttraining</b>	<b>Inline-Hockey</b> Hobbytruppe		19.30-20.30	19.30-21.00	<b>Nordic Walk. f.Fortsetzer</b>	
			<b>Männer Power</b>	<b>Bauchtanz meets Tribal</b>		

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**

\*\*\* nicht für Personen mit HKL-Problemen, Osteoporose, künstl.Gelenken

\*\* 14tägiger Wechsel Zumba/Zumba Step