



Erich-Schröter-Halle - Ferienplan

		Gültig ab 20.07.2026		info@mtv48hildesheim.de		Telefon: 05121/12674 / Marienburger Str. 90b, 31141 Hildesheim			
Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle	Große Halle	Kleine Halle
			8:00 - 9:30 Marma-Yoga				8:00 - 9:30 Marma-Yoga		
				9:00 - 10:00 Allround-Fitness				9:00 - 10:00 Beckenboden- gymnastik	
9:30 - 10:30 Bodyforming			9:35 - 10:05 Funktionstraining 5 *						
		09:45 - 10:45 Senioren-sport mit Handikap	10:10 - 10:40 Funktionstraining 6 *	10:15 - 11:15 REHA Ws + Gelenke*				10:00 - 11:00 Step + BOP	
10:30 - 11:30 private Gruppe			10:50 - 11:20 Funktionstraining 7 *			10:30 - 11:15 REHA-Sport*			
							10:40 - 11:40 Diakonie		
						11:45 - 12:30 REHA-Sport*			
		11:45 - 12:30 REHA-Sport*							
		12:45 - 13:30 REHA-Sport*				13:00 - 13:45 REHA-Sport*			
						14:00 - 14:45 REHA-Sport*			
15:00 - 17:00 Geräturnen *									
			16:30 - 17:00 Funktionstraining 1 *		16:30 - 17:30 Stretching	16:30 - 17:30 Allround-Fitness	16:30 - 17:00 Funktionstraining 3 *	16:45 - 19:00 Geräturnen *	
17:00 - 18:00 Dance Fitness	17:00 - 17:55 Pilates	17:00 - 18:00 Beckenboden- gymnastik	17:00 - 17:30 Funktionstraining 2 *				17:00 - 17:30 Funktionstraining 4 *		
				17:30 - 19:00 Kraft, Koordination, Beweglichkeit					17:30 - 19:00 Kraft, Koordination, Beweglichkeit
18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:00 private Gruppe	18:00 - 19:00 Step 1 + BOP	18:00 - 19:00 Men-Only						
		19:00 - 20:00 Rückensport	19:00 - 20:00 Stepptanz Fortgeschrittene	nur am 22.07.2026 19:00 - 20:30 High Intense Intervall + Tone + Stretch		nur am 30.07.2026 19:00 - 20:30 High Intense Intervall + Tone + Stretch			
		nur am 04.08.2026 20:00 - 21:30 High Intense Intervall + Tone + Stretch			20:00 - 21:30 Hatha-Yoga (für Anfänger)				

Die Nutzer dieser Programme zahlen 7,00 Euro pro Monat als Kursgebühr zusätzlich zum Vereinsbeitrag.

Alle Angebote können beliebig oft, nacheinander und zu jeder Zeit genutzt werden!

Diese Angebote sind für Mitglieder des MTV 48 Hildesheim kostenlos.

* Anmeldung erforderlich

Neues Angebot