

KOMM VORBEI ZU UNSERER AKTION

# POWER & BRUNCH

## AM 13.01.24, VON 9-13 UHR

Dich erwartet ein sportlicher Samstagvormittag, der mit einem gemütlichen Frühstücksbuffet abgerundet wird. Bei unserem abwechslungsreichem Fitness/Group Fitness Angebot kannst du dich zunächst auspowern und zur Belohnung wartet von 10-13 Uhr ein Frühstück in unserer Vereinsgaststätte auf dich (erstes Getränk ist inklusive).

FITNESS		
Zeit	Angebot	Ort
09:00-13:00	freies Training auf der Fitnessgalerie (Trainer auf der Trainingsfläche achten auf Ausführung, zeigen bei Bedarf Übungen und Geräte)	Fitnessfläche
09:00-09:45	Athletiktraining	Fitness UG
10:00-10:45	Kampfsport - Workout	Fitness UG
11:00-11:45	Athletiktraining	Fitness UG
12:00-12:45	Kampfsport - Workout	Fitness UG

GROUP FITNESS		
Zeit	Angebot	Ort
09:00-09:45	Power - Latin Dance mit Phuc	Gymnastiksaal
09:00-09:45	Mind - Faszienflow mit Anna	Gesundheitsraum
09:45-10:30	Power - Toning mit Phuc	Gymnastiksaal
09:45-10:30	Health - Bewegter Rücken mit Erika	Gesundheitsraum
10:30-11:15	Power - Dance mit Karin	Gymnastiksaal
10:30-11:00	Mind - Entspannung/BodyScan mit Erika	Gesundheitsraum
11:00-12:15	Mind - Beckenbodenyoga mit Henriette	Gesundheitsraum
11:20-12:05	Power- Toning mit Karin	Gymnastiksaal
12:10-13:10	Power - Capoeira Workout mit Dayela	Gymnastiksaal

Kinderbetreuung: von 9:45 - 12:00 Uhr bieten wir zusätzlich eine Kinderbetreuung an (NUR mit Voranmeldung)

### TICKETPREIS:

10€ für Mitglieder

15€ für Nichtmitglieder

**Family & Friends:** Meldet sich eine von dir mitgebrachte Person bis zum 21.01.2024 im MTV München als Mitglied an, erhaltet ihr beide einen Monat beitragsfreie Mitgliedschaft.

### ANMELDUNG:

[https://arv.mtv-muenchen.de/?page\\_id=2591&kursid=20301fbe-5ebb-46a2-b45f-9c9e08cd0986](https://arv.mtv-muenchen.de/?page_id=2591&kursid=20301fbe-5ebb-46a2-b45f-9c9e08cd0986)

