

Treffpunkt ist am Parkplatz der Häberlstraße (beim Betreten und Verlassen des MTV Gebäudes besteht Maskenpflicht, nicht während des Sports)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	07:00-08:30 Yoga early bird Sabine K. Gesundheitsraum			07:00-07:45 Yoga Tina Bootshaus Thalkirchen	
	08:45-10:15 Yoga Sabine K. Gesundheitsraum	09:00-09:45 Qi Gong Rick Dojo	09:30-10:15 Kräftigung Ingrid B. Gymnastiksaal	08:30-10:00 Yoga Mareike Gesundheitsraum	08:00-08:45 Yoga Tina Bootshaus Thalkirchen
			09:30-10:15 Gymnastik & Choreo Clara Gymnastiksaal		12:30-13:15 Pilates Jana Gymnastiksaal
			10:30-11:15 Gymnastik & Choreo Clara Gymnastiksaal		13:30-14:15 Bodystyling Jana Gymnastiksaal
				16:00-16:45 Ganzkörpertraining Sabine Dojo	
18:00-18:45 Step xplosion Ingrid J. Gymnastiksaal	17:00-17:45 Fit ab 50 Bettina Gymnastiksaal	18:00-18:55 Korce ab 19.08.2020 Gymnastiksaal	17:00-17:45 Pilates Jana Gesundheitsraum	17:15-18:00 Bodyweight Wolfgang / Erika Gymnastiksaal	
19:00-19:45 Intervall Training Ingrid J. Gymnastiksaal	17:15-18:00 Cardio Dance Rick Gesundheitsraum	19:10-20:10 Hot Iron Cross ab 19.08.2020 Gymnastiksaal	18:00-19:00 Bodystyling Susie Gymnastiksaal	18:15-19:00 Step Birgit Gymnastiksaal	
20:00-21:00 Hot Iron 2 ab 17.08.2020 Gymnastiksaal	18:00-18:45 Breakletics ab 04.08.2020 Gymnastiksaal	20:15-21:00 Contemporary Alex Dojo	19:15-20:00 Powerstyling Susie Gymnastiksaal		
	18:15-19:00 RückenFIT ab 25.08.2020 Gesundheitsraum				
	19:15-20:00 NIA Christine Gesundheitsraum				

50+

Bodystyling

Choreografie

Faszien