

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
<b>Fitness &amp; Gymnastik</b>							
Mittwoch	17:45	- 18:45	DeepWork	DeepWork ist ein schweißtreibendes und auspowerndes Cardiotraining basierend auf dem eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. Gezielte An- und Entspannung der Bewegungen in eigener Dynamik bringen Kräftigung und Schwingungen in den Körper.	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Renate Lang
<i>Kurs</i>	<i>01.03.2023</i>		<i>29.03.2023</i>				
Mittwoch	17:45	- 18:45	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Renate Lang
<i>Kurs</i>	<i>01.11.2023</i>		<i>06.12.2023</i>				
Donnerstag	09:45	- 10:45	Pilates und Faszien	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Faszientraining, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Gabi Brietzke
<i>Kurs</i>	<i>05.09.2019</i>		<i>31.12.2099</i>				
Freitag	11:00	- 12:15	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	<i>06.10.2023</i>		<i>15.12.2023</i>				
Freitag	17:45	- 18:45	Aroha	Stärkt das Herz-Kreislauf-System, Baut Stress ab, Verbrennt viele Kalorien	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre	Kleine MTV-Turnhalle	Stefanie Gleitsmann
<i>Kurs</i>	<i>18.08.2023</i>		<i>29.09.2023</i>				
<b>Tai Chi/Qi Gong</b>							
Montag	18:30	- 20:30	Tai Chi & Qi Gong	Sanfte, langsame Bewegungen unabhängig von Alter u. Fitnessgrad	Erwachsene	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2099</i>				
Dienstag	09:00	- 10:30	Tai Chi & Qi Gong	Sanfte, langsame Bewegungen unabhängig von Alter u. Fitnessgrad	Erwachsene	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2099</i>				
Mittwoch	18:00	- 19:30	Tai Chi & Qi Gong	Sanfte, langsame Bewegungen unabhängig von Alter u. Fitnessgrad	Erwachsene	MTV-Tischtennisraum	Anita Mallock
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2099</i>				
Donnerstag	09:00	- 10:15	Qi Gong	Sanfte, langsame Bewegungen unabhängig von Alter u. Fitnessgrad	Erwachsene	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2017</i>		<i>31.12.2099</i>				
Donnerstag	19:30	- 21:00	Tai Chi & Qi Gong, Kung Fu	Sanfte, langsame Bewegungen unabhängig von Alter u. Fitnessgrad	Erwachsene	MTV-Tischtennisraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2099</i>				



Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
<b>Yoga</b>							
Dienstag	19:00	- 20:30	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	MTV-Ballettraum	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2099</i>						
Mittwoch	09:00	- 10:30	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	Kleine MTV-Turnhalle	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2099</i>						
Freitag	19:00	- 20:30	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	MTV-Ballettraum	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2099</i>						