

# GROUPFITNESS

## MONTAG

**Body Complete**  
Raum 1  
09:00 - 10:00

**Zumba**  
Raum 3  
17:00 - 18:00

**Pilates**  
Raum 1  
18:00 - 19:00

**Step Aerobic**  
Raum 3  
18:00 - 19:00

**Body Complete BBP**  
Raum 1  
19:00 - 20:00

## DIENSTAG

**Body Weight**  
Raum 1  
09:00 - 10:00

**50+**  
Raum 1  
13:00 - 14:00

**Intervall**  
Raum 1  
17:00 - 18:00

**Stretching**  
Raum 2  
17:15 - 18:15

**Jumping**  
Raum 1  
18:00 - 19:00

**Yoga&Stretch**  
Raum 2  
18:10 - 19:10

**Langhantel**  
Raum 1  
19:00 - 20:00

## MITTWOCH

**Outdoor Cycling**  
Terrasse Raum 1  
06:45 - 07:45

**Spinn&Pump**  
Raum 1  
08:00 - 09:00

**Faszientraining**  
Raum 2  
08:00 - 09:00

**AROHA**  
Raum 1  
09:00 - 10:00

**Pilates**  
Raum 1  
10:00 - 11:00

**Bauch&Rücken**  
Raum 1  
17:00 - 18:00

**Zumba Gold**  
Raum 2  
17:45 - 18:45

**Spinning**  
Raum 1  
18:00 - 19:00

**Body Complete**  
Raum 3  
18:00 - 19:00

**Klass. Pilates**  
Raum 1  
20:00 - 21:00

## DONNERSTAG

**Body Complete**  
Raum 1  
09:00 - 10:00

**BBP**  
Raum 1  
17:00 - 18:00

**Jumping**  
Raum 1  
19:00 - 20:00

## FREITAG

**Tabata**  
Raum 1  
08:00 - 09:00

**Spinning**  
Raum 1  
09:00 - 10:00

**Pilates**  
Raum 1  
10:00 - 11:00

**Body Complete**  
Raum 1  
17:00 - 18:00

## SAMSTAG

**Jumping**  
Raum 1  
10:15 - 11:15

## SONNTAG

**Body Complete**  
Raum 1  
10:30 - 12:00



**MTV-CENTER**

**Vorsfelde**

## Öffnungszeiten

**Montag, Mittwoch, Freitag** 06:30-22:30 Uhr  
**Dienstag, Donnerstag** 08:30-22:30 Uhr  
**Samstag** 09:00-17:00 Uhr  
**Sonntag** 09:00-15:00 Uhr

## Kinderbetreuung

(14 Mon - 6 Jahre)

**Mo-FR** 08:45-11:15 Uhr

**Mo-DO** 16:45-19:15 Uhr



# FUNCTIONAL

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

**functional**  
**Raum functional**  
**18:30 - 20:00**

**functional**  
**Raum functional**  
**18:15 - 19:15**

**functional**  
**Raum functional**  
**18:30 - 20:00**

**functional**  
**Raum functional**  
**18:30 - 20:00**

# OUTDOOR

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

**Nordic Walking**  
**MTV Center**  
**18:00 - 19:30**

**LaufFitness**  
**Sportplatz MTV Center**  
**18:00 - 19:00**

**Nordic Walking**  
**MTV Center**  
**09:00 - 10:00**

**Weitere Infos unter**

**WWW.MTV-VORSFELDE.DE**

**TEL. 05363 7 13 46**

**E-MAIL: INFO@MTV-VORSFELDE.DE**



# AKTIVKURSE

## MONTAG

Rücken Aktiv  
Raum 3  
08:30 - 09:30

Osteo Aktiv  
Raum 1  
10:00 - 11:00

Rücken Aktiv  
Raum 3  
11:10 - 12:10

Rücken Aktiv  
Raum 2  
16:45 - 17:45

Pilates  
Raum 1  
18:00 - 19:00

## DIENSTAG

Rücken Aktiv  
Raum 3  
08:45 - 09:45

Rücken Aktiv  
Raum 3  
10:00 - 11:00

50+  
Raum 1  
13:00 - 14:00

Bellicon Health  
Raum 1  
16:00 - 17:00

Hüfte Aktiv  
Raum 3  
16:00 - 17:00

Stretching  
Raum 2  
17:15 - 18:15

Yoga&Stretch  
Raum 2  
18:10 - 19:10

## MITTWOCH

Faszientraining  
Raum 2  
08:00 - 09:00

WS/HWS  
Raum 3  
09:00 - 10:00

AROHA  
Raum 1  
09:00 - 10:00

Pilates  
Raum 1  
10:00 - 11:00

Zumba Gold  
Raum 2  
17:45 - 18:45

Klass. Pilates  
Raum 1  
20:00 - 21:00

## DONNERSTAG

Rücken Aktiv  
Raum 3  
08:45 - 09:45

WS/HWS  
Raum 2  
11:00 - 12:00

Rücken Aktiv  
Raum 1  
16:00 - 17:00

Pilates  
Raum 1  
18:00 - 19:00

## FREITAG

Rücken Aktiv  
Raum 3  
07:45 - 08:45

Rücken Aktiv  
Raum 3  
08:45 - 09:45

Pilates  
Raum 1  
10:00 - 11:00

Bellicon Health  
Raum 1  
11:00 - 12:00

Rücken Aktiv  
Raum 2  
17:45 - 18:45



# GESUNDHEITSKURSE

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

<b>WS/HWS Raum 1 08:00 – 09:00</b>	<b>WS Funktion Raum 1 16:00 – 17:00</b>	<b>WS Funktion Raum 2 08:45 – 09:45</b>	<b>WS Reha Raum 3 07:45 – 09:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 08:45 – 10:00</b>	<b>WS Funktion Raum 3 07:45 – 08:45</b>
<b>Knie&amp;Vene Raum 2 09:00 – 10:00</b>	<b>WS Funktion Raum 1 17:00 – 18:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 09:45 – 11:00</b>	<b>HWS Raum 2 09:00 – 10:00</b>	<b>WS Reha Raum 1 10:00 – 11:15</b>	<b>WS Reha Raum 2 08:45 – 10:00</b>
<b>Osteoporose Raum 3 09:45 – 11:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 17:45 – 19:00</b>	<b>WS Funktion Raum 1 10:00 – 11:00</b>	<b>Knie&amp;Vene Raum 2 10:00 – 11:00</b>	<b>WS Funktion Raum 2 10:00 – 11:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 10:00 – 11:15</b>
<b>Diabetes Raum 2 10:00 – 11:00</b>	<b>HWS Raum 2 19:00 – 20:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 11:00 – 12:15</b>	<b>WS Reha Raum 3 10:15 – 11:30</b>	<b>WS Funktion Raum 3 10:00 – 11:00</b>	<b>HWS/Hüfte Raum 3 11:00 – 12:00</b>
<b>WS Reha Raum 2 11:00 – 12:15</b>	<b>Herzsport Raum 3 19:15 – 20:15</b>	<b>Herzsport Raum 3 15:00 – 16:00</b>	<b>Herzsport Raum 3 15:40 – 16:40</b>	<b>Lungensport Raum 2 15:00 – 16:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 15:15 – 16:30</b>
<b>Lungensport Raum 2 15:15 – 16:30</b>	<b>HWS Raum 2 19:00 – 20:00</b>	<b>HWS/Hüfte Raum 2 16:00 – 17:00</b>	<b>WS Funktion Raum 2 16:45 – 17:45</b>	<b>WS Funktion Raum 2 16:30 – 17:30</b>	<b>WS Funktion Raum 2 16:30 – 17:30</b>

**Bewegung & Demenz  
MGH am Hansaplatz  
11:15 – 12:15**

## NICHTMITGLIEDER

MONTAG

MITTWOCH

<b>WS Funktion VFR Eintracht 08:30 – 09:00</b>	<b>WS Reha VFR Eintracht 16:30 – 17:15</b>
<b>WS Reha VFR Eintracht 09:15 – 10:00</b>	<b>WS Funktion VFR Eintracht 17:30 – 18:00</b>

<b>WS Reha Raum 3 17:10 – 18:25</b>	<b>WS Reha Raum 3 16:45 – 18:00</b>	<b>WS Reha Raum 2 17:30 – 18:45</b>
<b>HWS Raum 3 18:30 – 19:30</b>	<b>HWS Raum 2 18:45 – 19:45</b>	<b>Herzsport Raum 2 19:00 – 20:00</b>
	<b>WS Funktion Raum 2 19:45 – 20:45</b>	<b>Herzsport Raum 2 20:00 – 21:00</b>