

• Rundum Fit (Seniorengymnastik)

Mit viel Freude und Spaß an der Bewegung bist Du dabei. Du steigerst deine Fitness und Motorik. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Du bekommst ein gesundes und durchtrainiertes Körpergefühl. (anschl. Entspannung)

Tag: Mittwoch

Zeit: 10:00-11:00 Uhr

Ort: MTV 2

• Wirbelsäule / Backworks + Faszie

Mit "Backworks" kräftigst und stabilisierst Du Deine Wirbelsäule und Deine gesamte Rückenmuskulatur.

Tag: Montag

Zeit: 17:30-19:00 Uhr

Ort: MTV 2

• Funktionstraining

Orthopädische und rheumatische Erkrankungen

Tag: Dienstag

Zeit: 19:00-19:30 Uhr

Ort: MTV 2

Tag: Donnerstag

Zeit: 19:30-20:00 Uhr

Ort: MTV 2



SEID DABEI
STAY FIT
:-)



FITNESS MIT MELANIE beim MTV Salzgitter

Anmeldung und Infos:
MELANIE SPÖTTER
Telefon 0160 - 6973688
oder
Geschäftsstelle des **MTV**
Telefon 396229
Jahnstraße 33
38259 Salzgitter Bad



KONTAKT

Geschäftsstelle
und Sportzentrum
Jahnstrasse 33
38259 Salzgitter-Bad
Telefon: 05341 - 39 62 29
E-Mail: info@mtv-salzgitter.de

Geschäftszeiten

mittwochs von 10 bis 12 Uhr
donnerstags von 15 bis 17 Uhr

Besuche uns auch auf Facebook!

