

Fitness

Kick it

Schweißtreibendes Cardiotraining mit einfachen Basics aus dem Fitness Boxsport. So powerst Du Dich an Dein persönliches Limit. Du kräftigst Deine Muskeln und forderst Deine Ausdauer. (High Impact)

Training: Montag
Uhrzeit: 10.00-11.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Melanie Spötter

Sanfte Fitness

Ganzheitliches, langsames Workout mit anschl. Stuhlgymnastik. (Low Impact)

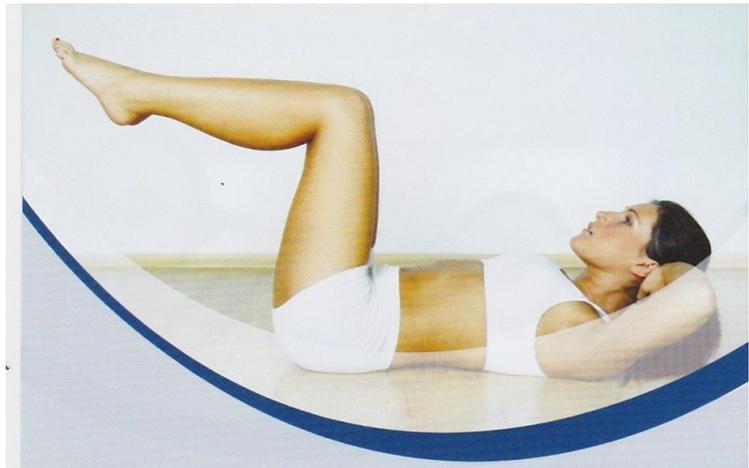
Training: Dienstag
Uhrzeit: 9.00-10.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle
Übungsleiter: Melanie Spötter

Rundum Fit

Ein ganzheitliches Training. Du gewinnst von Mal zu Mal ein gesundes und durchtrainiertes Körpergefühl. Hier kannst Du ganz individuell den Grad der Belastung bestimmen. (Bauch Beine Po incl.) (Low Impact)

Training: Mittwoch
Uhrzeit: 10.30-11.30 Uhr
Ort: MTV Sportstätte – große Halle
Übungsleiter: Melanie Spötter

MTV Salzgitter | Jahnstraße 33 | 38259 Salzgitter
Tel. (05341) 396229 | www.mtv-salzgitter.de | info@mtv-salzgitter.de



Fitness

Fatburner

Mit diesem Intervalltraining steigert Du Deine Ausdauer und baust Muskeln auf. Hier kannst Du ordentlich Fett verbrennen. (Bauch, Beine, Po incl.) (High Impact)

Training: Dienstag
Uhrzeit: 19.00-20.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – kleine Halle

Training: Mittwoch
Uhrzeit: 9.30-10.30 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – große Halle

Übungsleiter: Melanie Spötter

Entspannung/Fitness für die Seele

Gönne Dir mal eine Auszeit vom stressigen Alltag. Hier kannst Du Deine Batterie mal wieder so richtig aufladen und Energie für den Alltag tanken.

Training: Dienstag
Uhrzeit: 20.00-20.45 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – Entspannungsraum

Training: Mittwoch
Uhrzeit: 11.30-12.00 Uhr
Ort: MTV Sportzentrum – große Halle

Übungsleiter: Melanie Spötter

MTV Salzgitter | Jahnstraße 33 | 38259 Salzgitter
Tel. (05341) 396229 | www.mtv-salzgitter.de | info@mtv-salzgitter.de