

# Fitness-Sommer-Programm 2016

Liebe\_r Sportfreund\_Innen,

während der Sommerferien haben wir für Euch ein alternatives Freizeit-/Fitness-Programm zusammengestellt.

Zu jedem Angebot gibt es eine Info-Telefonnummer, die Ihr kontaktieren könnt (insbesondere bei unsicherer Wetterlage, empfiehlt es sich ca. 30 Minuten vorher mal anzurufen).

Wir freuen uns auf Euch und wünschen Euch einen schönen Sommer.

**Hans und Michael**

[www.mvd-mannheim.de/fitness-sommer-programm-2016/](http://www.mvd-mannheim.de/fitness-sommer-programm-2016/)

<p><b>Mittwoch, 27.07.16</b></p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p><b>Sportliches Picknick</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> Rheinterrassen / Fahnenmast / Mannheim</p> <p>Bitte Federballspiel, Frisbee usw. mitbringen. Außerdem mitzubringen sind: Salate, Getränke, Teller, Besteck usw. Bei Regen findet das Picknick nicht statt. Die Entscheidung ob unser Picknick stattfindet, treffen wir bei unsicherer Wetterlage um 18.00 Uhr.</p>
<p><b>Sonntag, 31.07.15</b></p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p><b>Sportliche CSD Wanderung im Odenwald</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> 12.00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> Bahnhof Birkenau</p> <p>Wir wandern vom Bahnhof Birkenau am historischen Rathaus und Schlossgarten vorbei auf einen Höhenweg. Wir passieren eine Wildbrücke und steigen hinab nach Oberliebbersbach. Danach geht's bergauf auf einen Höhenweg der uns überwiegend durch Wald wieder nach Birkenau zurückführt.</p>
<p><b>Mittwoch, 03.08.16</b></p> <p><u>Info:</u> Hans: 0178 543 0 361</p>	<p><b>Minigolf</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> 18.25 Uhr (pünktlich) (18:30 letzter Einlass)</p> <p><u>Treffpunkt:</u> An der Radrennbahn 2 , Mannheim</p> <p><a href="http://mgc-mannheim.de/">http://mgc-mannheim.de/</a></p>
<p><b>Mittwoch, 10.08.16</b></p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p><b>Radtour</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> OEG-Beach / Kurpfalzbrücke / MA</p> <p>Radtour in eine unserer Nachbarstädte mit einem Zwischenstopp zum Eisessen und kurzer Abkühlung im Weiher. Badesachen mitnehmen.</p>

<p><b>Mittwoch, 17.08.16</b></p> <p><u>Info:</u> Hans: 0178 543 0 361</p>	<p><b>Open Air Fitness im Rahmen von Sport im Park der Stadt Mannheim</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> <b>18:45</b> Treffen, Kursstart: 19:00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> unterer Luisenpark</p> <p><u>Bitte beachten:</u> <b>MVD Shirts anziehen, Isomatte nicht vergessen</b></p> <p><a href="https://www.mannheim.de/veranstaltung/reihe/sport-im-park-mannheim">https://www.mannheim.de/veranstaltung/reihe/sport-im-park-mannheim</a> <a href="https://www.facebook.com/sport.im.park.mannheim/?fref=ts">https://www.facebook.com/sport.im.park.mannheim/?fref=ts</a></p>																								
<p><b>Mittwoch, 24.08.16</b></p> <p><u>Info:</u> Hans: 0178 543 0 361</p>	<p><b>Boule Spiel</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> <b>19:00 Uhr</b></p> <p><u>Treffpunkt:</u> Alter Messplatz , Mannheim</p> <p>Wer kann bitte Boulekugeln mitbringen?</p>																								
<p><b>Mittwoch, 31.08.16</b></p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p><b>Radtour</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> <b>18.30 Uhr</b></p> <p><u>Treffpunkt:</u> OEG-Beach / Kurpfalzbrücke / MA</p> <p>Radtour in eine unserer Nachbarstädte mit einem Zwischenstopp zum Eisessen und kurzer Abkühlung im Weiher. Badesachen mitnehmen.</p>																								
<p><b>Mittwoch, 07.09.16</b></p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p><b>Bowling</b></p> <p><u>Uhrzeit:</u> <b>19.00 Uhr</b></p> <p><u>Treffpunkt:</u> Bowling-Palace Mannheim Zum Herrenried 16, 68169 Mannheim</p> <p><b>! Bitte verbindliche Voranmeldung bis zum 02.09.2016 bei Michael erforderlich !</b></p>																								
<p><b>Trainingsstart nach den Sommerferien</b></p>	<table border="0"> <tr> <td>Montag,</td> <td>12.09.2016</td> <td>20.00 Uhr</td> <td>Funktionstraining</td> </tr> <tr> <td>Dienstag,</td> <td>13.09.2016</td> <td>19.30 Uhr</td> <td>Aerobic &amp; Workout</td> </tr> <tr> <td>Mittwoch,</td> <td>14.09.2016</td> <td>19.00 Uhr</td> <td>Wirbelsäulen-Fitness</td> </tr> <tr> <td>Donnerstag,</td> <td>keine Pause</td> <td>19.00 Uhr</td> <td>Nordic Walking und Lauftreff</td> </tr> <tr> <td><b>Donnerstag,</b></td> <td><b>11.08.2016</b></td> <td><b>kein Training</b></td> <td><b>Nordic Walking und Lauftreff</b></td> </tr> <tr> <td>Freitag,</td> <td>16.09.2016</td> <td>18.00 Uhr</td> <td>Weekend Starter Pack</td> </tr> </table>	Montag,	12.09.2016	20.00 Uhr	Funktionstraining	Dienstag,	13.09.2016	19.30 Uhr	Aerobic & Workout	Mittwoch,	14.09.2016	19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Fitness	Donnerstag,	keine Pause	19.00 Uhr	Nordic Walking und Lauftreff	<b>Donnerstag,</b>	<b>11.08.2016</b>	<b>kein Training</b>	<b>Nordic Walking und Lauftreff</b>	Freitag,	16.09.2016	18.00 Uhr	Weekend Starter Pack
Montag,	12.09.2016	20.00 Uhr	Funktionstraining																						
Dienstag,	13.09.2016	19.30 Uhr	Aerobic & Workout																						
Mittwoch,	14.09.2016	19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Fitness																						
Donnerstag,	keine Pause	19.00 Uhr	Nordic Walking und Lauftreff																						
<b>Donnerstag,</b>	<b>11.08.2016</b>	<b>kein Training</b>	<b>Nordic Walking und Lauftreff</b>																						
Freitag,	16.09.2016	18.00 Uhr	Weekend Starter Pack																						

**INFO** Andreas Wendel  
**KONTAKT** mvd – fitness / Abteilungsleiter  
Dipl. Physiotherapeut (FH)  
  
0049 (0)176 630 92 630  
[fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
[www.mvd-mannheim.de](http://www.mvd-mannheim.de)

Volker Desch  
mvd fitness / Stellvertretender Abteilungsleiter  
Trainer C  
  
0049 (0)160 – 919 808 6

