

# GYMWELT-ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				18:00 Uhr <b>Weekend Starter Pack</b>  <i>Elisabeth Gymnasium</i>	29.10.2016 <b>5. Mannheimer Fitness Tag</b>  10:00 – 18.00	Februar März Mai Juli September November
	19:00 Uhr <b>Yoga</b>  <i>Ballettsaal Herschelbad</i>	19:00 Uhr <b>Wirbelsäulen- Fitness</b>  <i>Kepler-Schule</i>	19:00 Uhr <b>Selbst- verteidigung</b>  <i>Ballettsaal Herschelbad</i>		<i>Fitness- Workshops in 2 Hallen</i>  <i>Liselotte Gymnasium</i>	<b>Wanderungen</b> <i>(ausgearbeitete Routen)</i>  4,5 – 5,5 Std.
	19:30 Uhr <b>Aerobic &amp; Workout</b>  <i>Helene-Lange- Schule</i>		19:00 Uhr <b>Nordic Walking &amp; Lauftreff</b>  <i>Sommer: Stephanienufer Winter: Fernmeldeturm</i>			
20:00 Uhr <b>Funktions- training</b>  <i>Neckarschule</i>						

**mvd fitness**

mehr Infos bei  
Andreas unter  
fitness@mvd-mannheim.de

**mvd asjan sports**

mehr Infos zu Yoga und  
Selbstverteidigung  
bei Dickie unter  
asjansports@mvd-mannheim.de

**GYMWELT**   
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN