

www.mvd-mannheim.de

mvd fitness bietet ab Januar 3 neue Kurse für Einsteiger, Neueinsteiger & Wiedereinsteiger an. Kein Vertrag - ein Angebot für alle, die sich den Spaß am Sport zurückholen wollen!

mvd FitnessKurse

Anmeldung und Details unter www.mvd-mannheim.de/gute-vorsatze-suchen-gute-fitness/

Wirbelsäulen-Fitness premium 12
mittwochs 19.00 Uhr, **12 Trainings ab 11. Januar**
Sporthalle Elisabeth-Gymnasium, insg. 24 EUR

In diesem Kurs aktivieren wir genau die Muskeln, die Du zur Stabilisierung Deiner Wirbelsäule benötigst. Du wirst Deine Haltung verbessern und langfristig Rückenschmerzen vorbeugen. Für jedes Alter und jedes Fitness Level.

Wirbelsäulen-Fitness minimum 6
mittwochs 19.00 Uhr, **6 Trainings ab 11. Januar**
Sporthalle Elisabeth-Gymnasium, insg. 12 EUR

Afro Brasil WeekendStarter
freitags 18.00 Uhr, **5 Trainings ab 13. Januar**
Sporthalle Elisabeth-Gymnasium, insg. 12 EUR

Mit viel Spaß werden die Wurzeln des Brasilianischen Tanzes, die Samba, der Afro und der Candomblé zu einer schweißtreibenden Kombi verbunden. Die mitreißenden Moves und Grooves trainieren spielerisch Koordination und Kondition und lassen uns gut gelaunt und fit ins Wochenende starten.



mvd sportverein

Vereint zu sportlicher Vielfalt.