

Fitness-Sommer-Programm 2017

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-2017/

Mittwoch, 26.07.17 <u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993	Sportliches Picknick <u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr <u>Treffpunkt:</u> Rheinterrassen / Fahnenmast / Mannheim 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.
Sonntag, 30.07.17 <u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993	Sportliche CSD Wanderung im Neckartal <u>Uhrzeit:</u> 12.30 Uhr <u>Treffpunkt:</u> Bahnhof Hirschhorn Wir wandern vom Bahnhof Hirschhorn durch die historische Altstadt hoch zum Schloss. Von dort nehmen wir den Wanderweg ins Fischbachtal bis Ober-Hainbrunn. Auf der anderen Talseite geht's zurück nach Hirschhorn.
Mittwoch, 02.08.17 <u>Info:</u> Hans: 0178 543 0 361	Soft-Biking-Tour <u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr <u>Treffpunkt:</u> OEG-Beach / Kurpfalzbrücke / MA Radtour in eine unserer Nachbarstädte mit einem Zwischenstopp zum Eis essen mit kurzer Abkühlung im Weiher. Badesachen mitnehmen.
Mittwoch, 09.08.17 <u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993	Minigolf <u>Uhrzeit:</u> 18.25 Uhr (pünktlich – letzter Einlass 18.30 Uhr) <u>Treffpunkt:</u> An der Radrennbahn 2 / MA http://mgc-mannheim.de/

<p>Mittwoch, 16.08.17</p> <p><u>Info:</u> Hans: 0178 543 0 361</p>	<p>Open Air Fitness im Rahmen von Sport im Park der Stadt Mannheim</p> <p><u>Uhrzeit:</u> 18:45 Treffen, Kursstart: 19:00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> unterer Luisenpark</p> <p><u>Bitte beachten:</u> MVD Shirts anziehen, Isomatte nicht vergessen</p> <p>https://www.mannheim.de/veranstaltung/reihe/sport-im-park-mannheim https://www.facebook.com/sport.im.park.mannheim/?fref=ts</p>																								
<p>Mittwoch, 23.08.17</p> <p><u>Info:</u> Hans: 0178 543 0 361</p>	<p>Soft-Biking-Tour</p> <p><u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> OEG-Beach / Kurpfalzbrücke / MA Radtour in eine unserer Nachbarstädte mit Zwischenstopp zum Eis essen und kurzer Abkühlung im Weiher. Badesachen mitnehmen.</p>																								
<p>Mittwoch, 30.08.17</p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p>Boule Spiel</p> <p><u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> Alter Messplatz / MA</p> <p>Wer kann bitte Boulekugeln mitbringen?</p>																								
<p>Mittwoch, 06.09.17</p> <p><u>Info:</u> Michael: 0163 76 90 993</p>	<p>Bowling</p> <p><u>Uhrzeit:</u> 19.00 Uhr</p> <p><u>Treffpunkt:</u> Bowling-Palace Mannheim Zum Herrenried 16, 68169 Mannheim</p> <p>! Bitte verbindliche Voranmeldung bis zum 02.09.2016 bei Michael erforderlich !</p>																								
<p>Trainingsstart nach den Sommerferien</p>	<table border="1"> <tr> <td>Montag,</td> <td>11.09.2017</td> <td>20.00 Uhr</td> <td>Funktionstraining</td> </tr> <tr> <td>Dienstag,</td> <td>12.09.2017</td> <td>19.30 Uhr</td> <td>Aerobic & Workout</td> </tr> <tr> <td>Mittwoch,</td> <td>13.09.2017</td> <td>19.00 Uhr</td> <td>Wirbelsäulen-Fitness – Outdoor</td> </tr> <tr> <td>Donnerstag,</td> <td>14.09.2017</td> <td>20.00 Uhr</td> <td>AROHA® Body – Mind – Soul</td> </tr> <tr> <td>Donnerstag,</td> <td>keine Pause</td> <td>19.00 Uhr</td> <td>Nordic Walking und Lauftreff</td> </tr> <tr> <td>Freitag,</td> <td>15.09.2017</td> <td>18.00 Uhr</td> <td>Weekend Starter Pack</td> </tr> </table>	Montag,	11.09.2017	20.00 Uhr	Funktionstraining	Dienstag,	12.09.2017	19.30 Uhr	Aerobic & Workout	Mittwoch,	13.09.2017	19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Fitness – Outdoor	Donnerstag,	14.09.2017	20.00 Uhr	AROHA® Body – Mind – Soul	Donnerstag,	keine Pause	19.00 Uhr	Nordic Walking und Lauftreff	Freitag,	15.09.2017	18.00 Uhr	Weekend Starter Pack
Montag,	11.09.2017	20.00 Uhr	Funktionstraining																						
Dienstag,	12.09.2017	19.30 Uhr	Aerobic & Workout																						
Mittwoch,	13.09.2017	19.00 Uhr	Wirbelsäulen-Fitness – Outdoor																						
Donnerstag,	14.09.2017	20.00 Uhr	AROHA® Body – Mind – Soul																						
Donnerstag,	keine Pause	19.00 Uhr	Nordic Walking und Lauftreff																						
Freitag,	15.09.2017	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
www.mvd-mannheim.de

Volker Desch
mvd fitness / Stellvertretender Abteilungsleiter
Trainer B

0049 (0)160 – 919 808 6

mvd fitness

GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN