



Mi, 05.09.: Boot Camp

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Vorderer Luisenpark / MA am Gleichgewichtspfad
- **bitte mitbringen:** Trinken und Handtuch
- **Info.:** Bei dieser Ausdauersportart, bei der alle Muskelgruppen beansprucht werden, bewegt man sich an der frischen Luft. Dabei werden die urbanen Gegebenheiten genutzt und ins Training integriert. Neben dem sportlichen Aspekt kommt auch das Gemeinschaftliche nicht zu kurz.

Das musst Du wissen !!!

Fitness-Sommer – mittwochs:

Beginn um 19.00 Uhr.

Bitte den jeweiligen Treffpunkt beachten.

Infotelefon: 0163 – 76 90 993 (Michael)
0178 – 54 30 361 (Hans)

AROHA® im Park – donnerstags:

Beginn um 19.00 Uhr / vorderer Luisenpark MA (Beach-Flag beachten)

Infotelefon: 0160 – 91 98 08 60 (Volker)

Nordic Walking – donnerstags / 19.00 Uhr

Infotelefon: 0157 – 71 78 1189 (Luise)

Mountain-Bike-Tour – sonntags: 29.07. + 30.09.

Infotelefon: 0176 – 78 01 57 17 (Harry)

Absage bei schlechtem Wetter:

Bei Regen, Sturm, Gewitter findet das Freizeit-Angebot nicht statt. Bitte das Infotelefon anrufen.

mvd-mannheim.de/fitness/fitness-sommer-2018/

Das musst Du wissen !!!

Disclaimer:

Die Teilnahme an den Veranstaltungen des „Fitness-Sommers“ sowie die An- und Abreise erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Veranstaltungen des „Fitness-Sommers“. Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher ärztlich überprüfen zu lassen.

Trainingsstart nach den Ferien:

MO	Funktionstraining Volker	19.45 – 21.15 wieder ab 10.09.
DI	Aerobic & Workout Gisbert	19.30 – 21.00 wieder ab 11.09.
DI	Mental Yin Yoga Manuel K.	19.00 – 20.30 wieder ab 11.09.
MI	Wirbelsäulen-Fitness Andreas	19.00 – 20.30 wieder ab 12.09.
DO	AROHA® Volker	20.00 – 21.00 wieder ab 13.09.
DO	Lauftreff Tillmann	19.00 – 20.30 wieder ab 13.09.
DO	Nordic Walking Luise	19.00 – 20.30 keine Pause
FR	Weekend Starter Pack	18.00 – 19.00 wieder ab 14.09.
FR	You Fit U30 Manuel F.	20.00 – 21.00 wieder ab 14.09.
SA	Spezial-Kurse	10.00 – 18.00
SO	Wandern Hans + Michael	12.00 – 18.00 30.09., 18.11.
SO	Mountain-Bike Harry	11.00 – 15.00 29.07. + 30.09.



mvd fitness

mvd sportverein e.V.

dein LSBTTIQ-Sportverein in der Rhein-Neckar-Region

Fitness-Sommer 2018

Info:

mvd-mannheim.de/fitness/

mvd-mannheim.de/fitness/fitness-sommer-2018/

fitness@mvd-mannheim.de





Do, 12.07.: AROHA®

- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** vorderer Luisenpark / MA



Do, 19.07.: AROHA®

- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** vorderer Luisenpark / MA



Mi, 25.07.: Sport. Picknick

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Stephanienufer / MA
Rheinterrassen / am Fahnenmast
- **bitte mitbringen:** Salate, Getränke, Federballspiel, Frisbee u.ä..



Do, 26.07.: AROHA®

- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** vorderer Luisenpark / MA



So, 29.07.: CSD Wanderung

- **Zeit:** 12.30 Uhr
- **Treffpunkt:** Bahnhof Fürth / Odenwald
- **Info:** mehr Infos siehe Homepage



So, 29.07.: Mountain-Bike

- **Zeit:** 12.02 Uhr
- **Treffpunkt:** Bahnhof Bad Dürkheim

Info: mehr Infos siehe Homepage



Mi, 01.08.: Fahrradtour

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Kurpfalzbrücke / MA
OEG-Beach



Do, 02.08.: AROHA®

- **Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr
- **Treffpunkt:** vorderer Luisenpark / MA



Mi, 08.08.: Minigolf

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** **neuer Ort:**
Karlsterstraße 130 / 68305 Mannheim



Do, 09.08.: AROHA®

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** vorderer Luisenpark / MA



Mi, 15.08.: Sport im Park

Open Air Fitness im Rahmen von Sport im Park
Veranstaltung der Stadt Mannheim

- **Zeit:** 18.50 Uhr (**Kursstart 19.00**)
- **Treffpunkt:** vorderer Luisenpark / MA
- **bitte mitbringen:** mvd-T-Shirt anziehen, Isomatte, Handtuch, Getränk



Mi, 22.08.: Fahrradtour

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Kurpfalzbrücke MA
OEG-Beach



Mi, 29.08.: Boule

- **Zeit:** 19.00 Uhr
- **Treffpunkt:** Alter Messplatz / MA
- **Bitte mitbringen:** Boulekugeln