

## YOU FIT U 30 WORKOUT MIT MANUEL



**TRAINING** Inhalte dieses wöchentlichen Trainingsangebots sind Fitness-Elemente aus Aerobic und Ganzkörperübungen zur Musik. Trainiert werden die Koordination und die Herz-Kreislauf-Tätigkeit. In variantenreichen Übungen im Stand und auf der Matte werden gezielt Bauch- / Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Es handelt sich hierbei um Übungen, die gezielt einen bestimmten Muskelbereich ansprechen, wobei gleichzeitig die Koordination gefordert ist. Das langfristige Ziel ist die Verbesserung der Körperform, gesteigerte Kraft & Ausdauer und die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

**TERMINE** freitags, außer in den Schulferien (Schulsporthalle geschlossen)

**UHRZEIT** 20.00 – 21.00, Umkleiden ab 19:45 Uhr

**ORT** Sporthalle der Neckarschule, Eingang gegenüber Langstraße 39a, Mannheim

**VORAUSSETZUNGEN** Freude an Bewegung, Sport & Spaß in der Gruppe, ... für jedes Fitness-Level geeignet,

YOU FIT ist ein besonderes Angebot an junge Leute U30 der LSBTTIQ-Community Rhein-Neckar

**MITZUBRINGEN** Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser. Evt. eine eigene Gym-Matte.

**DER TRAINER** Manuel Flickinger ist Trainer B Group Fitness. Seine Studio-Trainings sind beliebt und sein Engagement in der LSBTTIQ-Community machen ihn zu einem idealen Trainer für das neue Training von **mvd fitness**.

**INFO & TELEFON** Unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/you-fit/> oder bei Trainer Manuel unter 0176 / 2946 5963

**MVD – MITGLIEDSCHAFT** -Der mvd-Mitgliedsbeitrag beträgt monatlich 10,- €. Das ganze Angebot des mvd mit über zwanzig Trainings pro Woche inbegriffen.

-Der ermäßigte monatliche mvd-Mitgliedsbeitrag beträgt 5,- € (Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitssuchende oder Erwerbsunfähige). Auch hierbei kann das gesamte Sportangebot des mvd genutzt werden.

-Wir wünschen uns, dass Interessierte zunächst drei Probetrainings mitmachen, bevor sie sich entscheiden, eine Mitgliedschaft zu beantragen.



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

**BEST PRACTICE** Der Badische Turner-Bund stuft die Workshop-Angebote von **mvd fitness** als Best Practice ein.

Wöchentliches Trainingsangebot von **mvd fitness**.

Empfehlung: Bitte vorher Kontakt mit dem/der Trainer/in aufnehmen.

- FUNKTIONSTRAINING** **Montags** um 19.45 – 21.15 Uhr  
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a  
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60  
unterer Fitness-Level, auch Einsteiger
- AEROBIC & WORKOUT** **Dienstags** 19.30 – 21.00 Uhr  
Sporthalle der Helene-Lange-Schule, abends Zugang über Rampe zum Parkplatz im Schulhof Wespın- Ecke Weberstraße  
Trainer: Gisbert - 0176 / 36 89 06 65  
mittlerer Fitness-Level / oberer Level möglich
- MENTAL YIN YOGA** **Dienstags** 19.00 – 20.30 Uhr  
Spiegelsaal im Herschelbad, 2. OG. (linkes Treppenhaus in der Eingangshalle nehmen)  
U 3, 1, 68161 Mannheim  
Trainer: Manuel - 0176 / 111 55 0 22  
jedes Level
- WIRBELSÄULEN-FITNESS** **Mittwochs** 19.00 – 20.30 Uhr  
Gymnastikhalle der Johannes-Keplerschule, K6, Eingang von der Spielstraße her  
Trainer: Andreas - 0621 / 37 50 37 6  
mittlerer Fitness-Level
- NORDIC-WALKING** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr  
Treffpunkt bis Ende März: Parkplatz vor dem Fernmeldeturm / Hans-Reschke-Ufer 2  
Treffpunkt ab April: Statue der Großherzogin von Baden „Stephanie“ / Stephanienufer  
Trainerin: Luise - 0157 / 71781189  
unterer Fitness-Level
- AROHA®** **Donnerstags** 20.00 – 21.00 Uhr  
**BODY - MIND - SOUL** Turnhalle der Johann-Peter-Hebel-Schule, Achtung! Außenstelle Neuostheim  
Lucas-Cranach-Straße 9  
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60  
mittlerer Fitness-Level
- YOU FIT U30 WORKOUT** **Freitags** 20.00 - 21.00 Uhr  
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a  
Trainer: Manuel – 0176 / 2946 5963  
mittlerer Fitness-Level
- SPORTEVENTS** Unregelmäßig – jeweils **samstags**
- WANDERN** Sechs Wanderungen / Jahr – meist **sonntags**  
alle Infos auf <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/wandern/>  
Leiter: Michael: 0163 – 76 90 993
- ALLE INFORMATIONEN** ... zu den Trainings von **mvd fitness** unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) oder auf dieser Website: <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/>

Für alle Infos zum **mvd sportverein**: <http://www.mvd-mannheim.de>

