

BODYFIT MIT MANUEL



TRAINING Inhalte dieses wöchentlichen Trainingsangebots ist dir Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit und der Koordination. Die Kraft wird in variantenreichen Ganzkörperübungen gestärkt & auch die Ausdauer kommt bei Elementen aus Aerobic nicht zu kurz.

Das Ziel dieses Kurses ist die Verbesserung der Körperform & 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

- Lust auf Bewegung
- Freude am Spaß in der Community
- für jedes Alter
- für jedes Fitness-Level

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

DER TRAINER Manuel Flickinger ist Trainer B Group Fitness. Seine Trainings bei mvd fitness sind beliebt. Wir freuen uns über diese Verstärkung im Trainer- und Trainerinnen-Team

INFO & TELEFON Unter fitness@mvd-mannheim.de oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/bodyfit/> oder bei Trainer Manuel unter 0176 / 2946 5963



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, bald wieder ab 20.00 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 Wespín- 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
- BODYFIT** **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/>
Wanderleiter: Michael: 0163 – 76 90 993
- MOUNTAIN BIKE TOUREN** ... Vier Mountain Bike Touren / Jahr – **sonntags**
alle Infos auf <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/mountain-bike/>
Tourleiter Harry: 0176 / 78 01 57 17