

**WEEKEND STARTER  
PACK XXV**



**LET THE WATER FLOW**

Balance- und Bewegungsübungen mit Wasser gefüllten Körpern bilden den Hauptteil der Übungseinheiten. Körperspannung aufbauen, die Balance halten - von der Körpermitte her die Haltemuskulatur stärken.

Das Stabilisatorentraining ist zunächst durch Halteübungen ohne Bewegung gekennzeichnet. Wir werden uns dann 'öffnen', kleine Bewegungen in die Übungen einzubauen – verstärkt mit Sportgeräten, die über eine bewegte Masse verfügen. Das bewegte Medium Wasser bzw. der Fluss des Wassers wird dich herausfordern.

Nach dem Kennenlernen des Sportgerätes werden wir die Bewegungsamplitude erhöhen. Bewegungen in einem größeren Aktionskreis kräftigen die Muskeln und erhöhen Gelenkmobilität.

**TERMINÜBERSICHT** -03. Mai 2019  
-10. Mai 2019  
-17. Mai 2019

**UHRZEIT** Freitags jeweils um 18.00 – 19.00 Uhr

**ORT** Retrohalle des Elisabeth-Gymnasiums, Adresse: D7, 22, Mannheim; Am Anfang der Kunststraße / Einbahnstraße

**VORAUSSETZUNGEN** Keine! ... Alle Übungen werden systematisch aufgebaut.

**MITZUBRINGEN** Hallensportschuhe, Trainingskleidung, Getränk – am besten Wasser.

**ANMELDUNG** Formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) ...  
mvd-Mitglieder – Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer  
Nicht-Mitglieder – Name, Vorn., Anschrift, Email-Adresse, Mobilnummer, Geburtsdatum

**SPORTGERÄT** Water-Pipes - Gearbeitet wird mit wassergefüllten Röhren im Bereich von 2kg bis 12kg, außerdem mit Wasser gefüllten Behältern mit bis zu 5kg Masse.  
Zum Erwärmen werden Schwingstäbe bzw. Brasils eingesetzt.

**TRAINER** Harry Scherr

**KOSTENBEITRAG** Der Kurs mit drei Trainings ab dem 03. Mai 2019 kostet 12,- EUR. Für mvd-Mitglieder ist der Kurs im Mitgliedsbeitrag enthalten:

-mvd-Mitgliedsbeitrag monatlich 10 EUR  
-mvd-Mitgliedsbeitrag ermäßigt monatlich 5 EUR für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende, Auszubildende oder Erwerbsunfähige, jeweils gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises

**MEHR INFO** unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) ...

-oder oder ausführlich unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/weekend-starter-pack/>  
-oder bei Trainer Harry unter Mobilnummer 0172 - 94 73 688.

Die Kursteilnehmer/innen können für die Dauer des Kurses auch an allen anderen wöchentlichen Trainings von **mvd fitness** teilnehmen.  
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 Pestalozzischule, Otto-Beck-Str. 5-7,  
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 – 0176 / 630 92 630  
mittlerer Fitness-Level
- NEUER LAUFTREFF** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr  
Treffpunkt ab April: Statue der Großherzogin von Baden „Stephanie“ / Stephanienufer  
mittlerer Fitness-Level
- NORDIC-WALKING** **Donnerstags** 19.00 – 20.30 Uhr  
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, Außenstelle Neuostheim  
Lucas-Cranach-Straße 9  
Trainer: Volker – 0160 / 919 808 60  
mittlerer Fitness-Level
- BODYFIT** **Freitags** 19.00 - 20.00 Uhr  
Sporthalle der Neckarschule, Eingang Langstraße, gegenüber Haus-Nr. 39a  
Trainer: Manuel – 0176 / 2946 5963  
mittlerer Fitness-Level
- SPORTEVENTS** z. Zt. Pilates am Samstagmorgen
- 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