

# Barmstedter MTV von 1864 e.V.



## **Step Aerobic für Anfänger (8-wöchiges Schnupperangebot)**

Wann: dienstags 8.15-9.15 Uhr

Wo: BMTV-Halle im Sportzentrum Schulstr.

Anmeldung: Uta Olderog, e-mail: [uta@olderog.de](mailto:uta@olderog.de)

Start: 13. August

*Für BMTV Mitglieder kostenlos, für externe als Kurs 8 Wochen für 40€ buchbar*

## **Intervall Workout** *intensives Ausdauertraining*

Wann: dienstags 18.00-19.00 Uhr

Wo: Gymnastikraum im Sportzentrum Schulstr.

Trainer: Jane Langfeldt

Start: 13. August 2019



## **Zumba**

Wann: dienstags 19.30-20.30 Uhr

Wo: kleine Turnhalle in der Schulstr.

Trainer: Jane Langfeldt

Start: 13. August 2019



**Sport mit Freunden**

Weitere Infos erhaltet ihr unter [www.bmtv.de](http://www.bmtv.de)