

**Barmstedter MTV  
von 1864 e.V**



## **Fitness-Cocktail**

**Ab dem 23.10.21 gibt es auch samstags Sport in der BMTV-Halle !**

<b>23.10.</b>	<b>09.30-10.30</b>	<b>Jumping</b>	<b>mit Anika</b>	<b>*</b>
<b>30.10.</b>	<b>09.30-10.30</b>	<b>Faszientraining</b>	<b>mit Susanne</b>	
<b>06.11.</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Hula Hoop</b>	<b>mit Gasttrainerin Hilli</b>	<b>*</b>
<b>13.11.</b>	<b>09.30-10.15</b>	<b>Zumba</b>	<b>mit Jane</b>	
	<b>10.30-11.15</b>	<b>Intervalltraining</b>	<b>mit Jane</b>	
<b>20.11.</b>	<b>09.30-10.30</b>	<b>Pilates auf dem Trampolin</b>	<b>mit Gila</b>	<b>*</b>
<b>27.11.</b>	<b>10.00-11.00</b>	<b>Hula Hoop</b>	<b>mit Gasttrainerin Hilli</b>	<b>*</b>
<b>04.12.</b>	<b>09.30-11.00</b>	<b>Hatha Yoga</b>	<b>mit Steffi</b>	<b>*</b>
<b>11.12.</b>	<b>09.30-10.30</b>	<b>Step Aerobic (Anfänger)</b>	<b>mit Uta</b>	
<b>18.12.</b>	<b>09.30-11.00</b>	<b>Weihnachts-Workout</b>	<b>mit Jane und Hanna</b>	

\* Anmeldung erforderlich [inga.butzmann-schlegel@bmtv.de](mailto:inga.butzmann-schlegel@bmtv.de), zum Hula Hoop gerne einen Reifen mitbringen

**Kosten: Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder 45 Euro (Anmeldung [inga.butzmann-schlegel@bmtv.de](mailto:inga.butzmann-schlegel@bmtv.de))**

**Die Teilnahme an den Angeboten ist ohne Vorerfahrung möglich**

**Mehr Infos gibt es auf [www.bmtv.de](http://www.bmtv.de) oder unter 04123/3896**

**Sport mit Freunden**