

**Barmstedter MTV  
von 1864 e.V**



## **Fitness-Cocktail**

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

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

\* 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**