

# AMTV - Sommerferienangebote

## DO 18.07.2024 bis Mi 28.08.2024

Bitte Termine beachten !								
	Outdoor		keine Mitgliedschaft erforderlich		Anmeldung erforderlich			
Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter	T a g	Uhrzeit		Sportstätte	Strasse	Infos
<b>Montag</b>								
<i>Rückengymnastik</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	08:45	09:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Rückengymnastik</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	09:45	10:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Gymnastik für Ältere zur Sturzprävention</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mo	09:15	10:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Ganzkörper und Rücken</i>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Hockergymnastik</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mo	12:00	13:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Hatha Yoga</i> <i>nicht am 22.7./29.7.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	16:15	17:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<i>Hatha Yoga</i> <i>nicht am 22.7./29.7./5.8.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	17:45	19:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<i>Power Fitness</i>	F	ab 16 Jahre	Mo	18:30	19:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Body Complete Workout</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:30	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<b>Dienstag</b>								
<i>Pilates</i> <i>nicht am 30.7.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	08:00	08:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Rückenfitness Outdoor/Halle</i>	A + F	ab 40 Jahre	Di	09:30	10:30	OUTDOOR Anlage	Stapelfelder Str. 144	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Fitness 50+</i> <i>nicht am 6.8./13.8./20.8.</i>	A + F	ab 50 Jahre	DI	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Hatha Yoga</i>	A + F	ab 25 Jahre	Di	17:00	17:50	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter <a href="mailto:sabine.goldberger@me.com">sabine.goldberger@me.com</a>
<i>Hatha Yoga</i>	A + F	ab 25 Jahre	Di	18:00	18:50	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter <a href="mailto:sabine.goldberger@me.com">sabine.goldberger@me.com</a>
<i>HIIT the Beat</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	18:00	18:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Hatha Yoga</i>	A + F	ab 25 Jahre	Di	19:00	19:50	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter <a href="mailto:sabine.goldberger@me.com">sabine.goldberger@me.com</a>
<b>Mittwoch</b>								
<i>Cardio Fitness</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	08:00	09:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Fitness und Rücken</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Hockergymnastik</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Wir haben ein Hobby - Handarbeiten+Stricken</i>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	14:30	17:00	AMTV-Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Step I + II</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:00	18:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>LANGHANTEL Training</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	19:00	19:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Vinyasa Yoga</i> <i>nicht am 24.7./31.7.</i>	A + F	ab 20 Jahre	Mi	18:45	20:00	Preha Zentrum	Rahlst.Bhf. 7A	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<i>Hatha Yoga</i> <i>nicht am 24.7./31.7./7.8.</i>	A + F	ab 20 Jahre	MI	17:50	19:20	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter <a href="mailto:dagmar.missun@freenet.de">dagmar.missun@freenet.de</a>
<i>Hatha Yoga</i> <i>nicht am 24.7./31.7./7.8.</i>	A + F	ab 20 Jahre	MI	19:30	21:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Donnerstag</b>								
<i>Frauenfitness und Beckenboden</i> <i>nicht am 8.8./15.8./22.8</i>	A + F	ab 40 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Qigong Outdoor/Halle</i> <i>nicht am 18.7.+25.7.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Do	10:00	11:25	OUTDOOR Anlage grau	Stapelfelder Str. 145	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Ganzkörpergymnastik</i>	A + F	ab 50 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Intervalltraining</i>	F	ab 16 Jahre	Do	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Fit &amp; Stretch</i>	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
<b>Freitag</b>								
<i>Yoga für Frühaufsteher</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	08:00	08:50	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Intervalltraining</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	09:00	09:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Vitaltraining Outdoor/Halle</i>	A + F	ab 40 Jahre	Fr	09:30	10:30	OUTDOOR Anlage grau	Stapelfelder Str. 145	keine Mitgliedschaft erforderlich
<i>Wellfit / Rücken und mehr</i>	A + F	ab 25 Jahre	Fr	10:00	10:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Orthopädische Rückengymnastik</i> <i>nicht am 26.7./ 2.8.</i>	A + F	ab 50 Jahre	Fr	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<i>Pilates + Rücken</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	17:00	18:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<i>Indoor Cycling</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	18:00	19:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! Anmeldung erforderlich ! 67595070