AMTV - Sommerferienangebote

DO 24.07.2025 bis Mi 03.09.2025

Bitte Termine beachten !								
			keine Mitgliedschaft erforderlich		Anmeldung/ Anfrage erforderlich			
Sportart	Anfänger/ Fortgesch	Alter	T a g	Uhrzeit	Sportstätte	Strasse	Infos	
Montag								
Rückengymnastik <i>NUR am 1.9.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	08:45	09:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Rückengymnastik <i>NUR am 1.9.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	09:45	10:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Gymnastik für Ältere zur Sturzprävention	A + F	ab 50 Jahre	Mo	09:15	10:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Ganzkörper und Rücken	A + F	ab 30 Jahre	Mo	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Hockergymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Mo	12:00	13:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Hatha Yoga <i>Nicht am 28.7./4.8.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	16:15	17:30	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV Mitgliedschaft YOGA erforderlich !
Hatha Yoga <i>Nicht am 11.8.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	17:45	19:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV Mitgliedschaft YOGA erforderlich !
Fitness	F	ab 16 Jahre	Mo	18:30	19:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Complete Body Workout	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:30	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Dienstag								
Pilates	A + F	ab 16 Jahre	Di	08:00	08:45	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Rückenfitness <i>Nicht am 26.8./2.9.</i>	A + F	ab 40 Jahre	Di	09:30	10:30	Tennishalle	Stapelfelder Str. 145	keine Mitgliedschaft erforderlich
Fitness 50+ <i>Nicht am 5.8./12.8./19.8.</i>	A + F	ab 50 Jahre	DI	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Hatha Yoga	A + F	ab 25 Jahre	Di	17:30	18:25	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Vinyasa Flow Yoga	A + F	ab 16 Jahre	Di	18:30	19:25	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Mittwoch								
Cardio Fitness	A + F	ab 16 Jahre	Mi	08:00	09:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Fitness und Rücken	A + F	ab 16 Jahre	Mi	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Aktivgymnastik 50+ <i>Nicht am 6.8./3.9.</i>	A+F	ab 50 Jahre	Mi	08:45	09:45	AMTV Sporthalle	Nienhagener Str. 154	Mitgliedschaft in Fit und gesund erforderlich
Hockergymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Mi	10:00	11:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Wir haben ein Hobby - Handarbeiten+Stricken	A + F	ab 50 Jahre	Mi	14:30	17:00	AMTV-Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Pilates	A + F	ab 16 Jahre	Mi	17:45	18:30	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Step Aerobic	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:30	19:30	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Vinyasa Yoga <i>Nicht am 27.8./3.9.</i>	A + F	ab 20 Jahre	Mi	18:45	20:00	Preha Zentrum	Rahlst.Bhf. 7A	AMTV-Mitgliedschaft YOGA erforderlich! Und Anfrage unter Tohes@web.de
Hatha Yoga	A + F	ab 20 Jahre	MI	17:50	19:20	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft YOGA erforderlich! Und Anmeldung unter dagmar.missun@freenet.de
Hatha Yoga	A + F	ab 20 Jahre	MI	19:30	21:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft YOGA erforderlich! Und Anmeldung unter dagmar.missun@freenet.de
Donnerstag								
Frauenfitness und Beckenboden <i>Nicht am 7.8./14.8./21.8.</i>	A + F	ab 40 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Taiji-Qigong mit den 18 Bewegungen 24.07. - 28.08. (6 Termine) <i>24.07. 1h früher 9:00 - 10:25</i>	A + F	ab 25 Jahre	Do	10:00	11:25	Tennishalle	Stapelfelder Str. 145	Workshop buchbar unter www.amtv.de . Für Fit & Gesund Mitglieder frei & ohne Anmeldung.
Ganzkörpergymnastik	A + F	ab 50 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Intervalltraining	F	ab 16 Jahre	Do	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Fit & Stretch	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	keine Mitgliedschaft erforderlich
Freitag								
Yoga für Frühaufsteher <i>Nicht am 1.8.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Fr	08:00	08:50	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Cardio und Fitness <i>Nicht am 1.8.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	09:00	09:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Vitaltraining <i>Nicht am 15.8./22.8./29.8</i>	A + F	ab 40 Jahre	Fr	09:30	10:30	Tewnnishalle	Stapelfelder Str. 145	keine Mitgliedschaft erforderlich
Wellfit / Rücken und mehr <i>Nicht am 1.8.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Fr	10:00	10:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Orthopädische Rückengymnastik <i>Nicht am 25.07./01.08.</i>	A + F	ab 50 Jahre	Fr	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
Pilates + Rücken <i>nicht am 22.08.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	17:00	18:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
Indoor Cycling <i>nicht am 15.08./22.08.</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