

# AMTV - Sommerferienangebote für Jugendliche und Erwachsene Do 07.07.2022 bis Mi 17.08.2022

<b>Bitte Termine beachten !</b>								
Sportart	Anfänger/ Fortgesch.	Alter	T a g	Uhrzeit		Sportstätte	Strasse	Infos
<b>Montag</b>								
<b>Yoga für den Rücken</b> <i>nur am 01.08./08.08./15.08.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	08:45	09:45	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Rückengymnastik</b> <i>nur am 01.08./08.08./15.08.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	09:45	10:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Gymnastik für Ältere zur Sturzprävention</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mo	09:15	10:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Ganzkörper und Rücken</b>	A + F	ab 30 Jahre	Mo	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Hockergymnastik</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mo	12:00	13:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Hatha Yoga</b> <i>nicht am 11.07. + 18.07.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	16:00	17:30	MedDialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Kundalini Yoga</b> <i>nicht am 25.07. + 01.08.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	18:00	19:30	Preha Kursraum	Rahlstedter Bahnhofstr. 7A	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Hatha Yoga</b> <i>nicht am 11.07. + 18.07.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	17:45	19:15	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Kundalini Yoga</b> <i>nicht am 25.07. + 01.08.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Mo	19:45	21:15	Preha Kursraum	Rahlstedter Bahnhofstr. 7A	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Power Fitness</b>	F	ab 16 Jahre	Mo	18:30	19:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Body Complete Workout</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mo	19:30	20:30	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Dienstag</b>								
<b>Pilates</b>	A + F	ab 16 Jahre	Di	08:00	08:45	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Fit in den Morgen</b>	A + F	ab 50 Jahre	Di	09:00	09:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Rückenfitness Outdoor</b> <i>nicht am 19.07.</i>	A + F	ab 40 Jahre	Di	09:00	10:00	OUTDOOR Anlage	Stapelfelder Str. 145	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Fitness 50+</b>	A + F	ab 50 Jahre	DI	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!</b>
<b>Hatha Yoga</b> <i>nicht am 12.07.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Di	17:00	17:50	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter sabine.goldberger@me.com
<b>Hatha Yoga</b> <i>nicht am 12.07.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Di	18:00	18:50	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter sabine.goldberger@me.com
<b>Langhanteltraining</b> <i>nicht am 12.07. + 19.07.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	18:00	18:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Fit &amp; Stretch</b> <i>nicht am 12.07. + 19.07.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Di	19:00	19:45	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 160	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Hatha Yoga</b> <i>nicht am 12.07.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Di	19:00	19:50	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich! Und Anmeldung unter sabine.goldberger@me.com
<b>Mittwoch</b>								
<b>Fitness Outdoor</b> <i>nicht am 13.07.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	09:00	10:00	OUTDOOR ANLAGE Grau	Stapelfelder Str. 145	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Fitness und Rücken Outdoor</b> <i>nicht am 13.07.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	10:00	11:00	OUTDOOR ANLAGE Grau	Stapelfelder Str. 145	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Hockergymnastik</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Wir haben ein Hobby - Handarbeiten+Stricken</b>	A + F	ab 50 Jahre	Mi	14:30	17:00	AMTV-Zentrum, Raum 1	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Step I + II</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:00	18:55	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Fitness&amp;Rücken</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	18:30	19:15	RaHö	Nienhagener Str. 154	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Bauch und mehr</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	19:00	19:45	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Aerobic&amp;Workout</b>	A + F	ab 16 Jahre	Mi	19:15	20:00	RaHö	Nienhagener Str. 154	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Hatha Yoga</b> <i>nur am 03.08./10.08/17.08</i>	A + F	ab 20 Jahre	MI	19:30	21:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Donnerstag</b>								
<b>Frauenfitness und Beckenboden</b>	A + F	ab 40 Jahre	Do	09:00	10:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Qigong Outdoor</b>	A + F	ab 25 Jahre	Do	10:00	11:25	OUTDOOR Anlage grau	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Ganzkörpergymnastik</b> <i>nicht am 28.07.</i>	A + F	ab 50 Jahre	Do	10:00	11:00	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Intervalltraining</b>	F	ab 16 Jahre	Do	18:00	18:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Kundalini Yoga</b> <i>nicht am 28.07. + 04.08.</i>	A + F	ab 25 Jahre	Do	18:30	20:00	MED Dialog	Brockdorffstr. 90	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Fit &amp; Stretch</b>	F	ab 16 Jahre	Do	19:00	19:55	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	<b>keine Mitgliedschaft erforderlich</b>
<b>Freitag</b>								
<b>Yoga für Frühaufsteher</b> <i>nicht am 15.07.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	08:00	08:50	AMTV Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>High Intensiv Fitness</b>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	09:00	09:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Vitaltraining Outdoor</b> <i>nur am 05.08. + 12.08.</i>	A + F	ab 40 Jahre	Fr	09:30	10:30	OUTDOOR Anlage grau	Stapelfelder Str. 145	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Wellfit / Rücken und mehr</b>	A + F	ab 25 Jahre	Fr	10:00	10:50	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Orthopädische Rückengymnastik</b>	A + F	ab 50 Jahre	Fr	11:00	12:00	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen!
<b>Pilates + Rücken</b>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	17:15	18:10	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	AMTV-Mitgliedschaft Fit und gesund erforderlich!
<b>Indoor Cycling</b> <i>nicht am 08.07. + 15.07.</i>	A + F	ab 16 Jahre	Fr	18:15	19:10	AMTV-Zentrum, Saal	Rahlstedter Str. 159	alle AMTV-Mitglieder sind herzlich eingeladen! Anmeldung erforderlich ! 67595070