


## Onlinesport beim MTV Köln 1850 im Februar 2021

Uhrzeit/ Tage	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30							
09:00		Schulter-Nacken-Gymnastik mit Annette					
09:30			FrauenFIT mit Yuliya				
10:00	Seniorentaining im Alltag mit Birgit				Workout mit Darja		
10:30							
11:00					Yoga Fasziemix mit Darja		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00						Core-Stabilitraining mit Cedrik	
15:30							
16:00							
16:30			Kreativer Kindertanz mit Luca				
17:00		Zumba Kids mit Sandra	Commercial Dance mit Luca				
17:30	Spagat lernen & Dehnen für Kids	Vinyasa Yoga					
18:00	Spagat lernen & Dehnen	BodyFit mit Teresa	Zumba mit Sandra	Pilates mit Teresa			
18:30							
19:00			Back & Stretch mit Denise				
19:30	Fitness für Erwachsene mit Joshua	Power Workout mit Marlena		Fitness für Erwachsene mit Sonja			
20:00			Intervalltraining mit Denise				
20:30							
21:00							
21:30							



Anmeldung am Vortag bis 13:00 Uhr unter [onlinesport@mtv-koeln.de](mailto:onlinesport@mtv-koeln.de)

Stand: 03.02.2021, Änderungen vorbehalten

Mo., 10.00-11.00 Uhr  
 Mo., 17.30-18.15 Uhr  
 Mo., 18.00-19.15 Uhr  
 Mo., 18.30-19.15 Uhr  
 Mo., 19.30-20.30 Uhr

Seniorentaining im Alltag mit Birgit  
 Spagat lernen & Dehnen für Kids mit Jane  
 Vinyasa Yoga mit Lena & Caro  
 Spagat lernen & Dehnen für Erwachsene mit Jane  
 Fitness für Erwachsene mit Joshua  
 Power Workout mit Marlena

Do., 18.00-19.00 Uhr  
 Do., 19.30-20.30 Uhr  
 Fr., 10.00-11.00 Uhr  
 Fr., 11.00-12.00 Uhr

Pilates mit Teresa  
 Fitness für Erwachsene mit Sonja  
 Workout mit Darja  
 Yoga Fasziemix mit Darja

Di., 09.00-10.00 Uhr  
 Di., 17.00-17.45 Uhr  
 Di., 18.00-19.00 Uhr  
 Di., 19.30-20.30 Uhr

Schulter-Nacken-Gymnastik bei Annette  
 Zumba Kids mit Sandra  
 BodyFit mit Teresa  
 Power Workout mit Marlena

Sa., 15.00-16.00 Uhr

Core-Stabilitraining mit Cedrik

Mi., 09.30-10.30 Uhr  
 Mi., 16.30-17.00 Uhr  
 Mi., 17.15-18.00 Uhr  
 Mi., 18.15-19.00 Uhr  
 Mi., 19.15-20.00 Uhr  
 Mi., 20.00-20.45 Uhr

FrauenFIT mit Yuliya  
 Kreativer Kindertanz (3 - 5 Jahre) mit Luca  
 Commercial Dance mit Luca  
 Zumba mit Sandra  
 Back & Stretch mit Denise  
 Intervalltraining mit Denise

**Bitte in der E-Mail angeben:**  
 → Vor- und Nachname  
 → Geburtsdatum oder Mitgliedsnummer  
 → gewünschter Onlinekurs