

Sportangebote des MTV

Alle Trainingszeiten auf einen Blick

Mehrzweckraum „Am Born“ - Zuckerstr. 7

Stand: 01.01.2019

Montag		
08.30 – 09.30	Fit + Gesund (Kurs)	J. Tiedjens
09.30 – 10.30	Fit + Gesund (Kurs)	J. Tiedjens
18.00 – 19.00	Gymnastik – Damen	S. Paschke
19.00 – 20.00	Gymnastik – Erwachsene	S. Paschke
20.00 – 21.00	Tai-Bo	St. Peters
Dienstag		
08.30 - .. (Winter)	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	A. Spill
14.00 – 15.00	Gymnastik – Senioren „Donner Deerns“	B. Schütt
16.30 - 18.00	Jiu - Jitsu - Kinder 10 - 14 Jahre	Jens/Paarmann/Jegust
18.00 - ..(Sommer)	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	A. Spill
14.00 - ..(Winter)	Walking / Nordic-Walking (Sept. - April)	Tr. Schoof
18.30 - ..(Sommer)	Walking / Nordic-Walking (April-Sept.)	Tr. Schoof
18.30 – 19.40	Stepp-Aerobic	S. Krause
20.00 – 21.00	Fit-dance-Kurs	St. Peters
Mittwoch		
10.00 -	Walking / Nordic-Walking	H. G. Schoof
16.30 – 17.30	Fit + Gesund (Kurs)	Tr. Schoof
17.30 – 18.30	Fit + Gesund (Kurs)	Tr. Schoof
18.30 – 19.30	Fit + Gesund (Kurs)	Tr. Schoof
19.30 - 20.30	Tanzen - Kurs Discofox Fortgeschrittene	B. + R. Kikow
20.30 - 21.30	Tanzen - Kurs Discofox Anfänger	B. + R. Kikow
Donnerstag		
08.30 - ..(Winter)	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	A. Spill
08.45 – 09.45	Gesundh.+ Fitness „Bauch-Beine-Po“	St. Peters
10.00 – 11.00	Gymnastik „Fit am Vormittag“ (gemischte Gruppe)	J. Tiedjens
11.00 – 12.00	Gymnastik „Locker vom Hocker“	J. Tiedjens
17.15 – 18.15	Drums and more	S. Hennings
18.30 – 20.00	Gymnastik – Erwachsene	Tr. Schoof
20.00 – 22.00	Jazz-Tanz	Fr. Gähje
Freitag		
08.30 – 10.00	Yoga (Kurs)	M. Paulsen
10.15 – 11.45	Yoga (Kurs)	M. Paulsen
17.00 – 18.00	Stepp-Aerobic Erwachsene	S. Krause
18.00 – 19.00	Tanzen – Line-Dance-Kurs (Fortgeschrittene)	A. von Possel
19.00 – 20.00	Tanzen - Kurs Discofox	B. + R. Kikow
20.00 – 21.00	Tanzkreis Erwachsene III	B. + R. Kikow
Sonnabend		
14.00 – ganzjährig	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	A. Spill
Sonntag		
16.00 – 17.00	Tanzen - Kurs Standard/Latein Anfänger	B. + R. Kikow
17.00 – 18.00	Tanzen - Kurs Standard/Latein Fortgeschrittene	B. + R. Kikow
18.00 – 19.00	Tanzkreis Erwachsene I	B. + R. Kikow
19.00 – 20.00	Tanzkreis Erwachsene II	B. + R. Kikow