

Sportangebote des MTV

Alle Trainingszeiten auf einen Blick

Mehrzweckraum „Am Born“ - Zuckerstr. 7

Stand: 01.07.2023

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. Verse
19.00 – 20.00	Gymnastik – Erwachsene	S. Verse
20.00 – 21.00	Tai-Bo	St. Peters
Dienstag		
08.30 - .. (Winter)	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	B. Wasmund
11.00 – 12.00	Rheuma-Liga	
15.00 – 16.30	Qi Gong	A. Hansen
16.30 – 18.00	Jiu-Jitsu - Kinder 8 - 14 Jahre	Jens/Paarmann/Jegust
18.00 - ..(Sommer)	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	B.Wasmund
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	Tanzkreis – Anfänger + Wiedereinsteiger	B. + R. Kikow
Mittwoch		
10.00 – 11.30	Walking / Nordic-Walking	Tr. Schoof
13.30 -	Radfahren	A. Spill
15.30 – 16.30	Fit + Gesund (Kurs)	S. Fillmer
16.30 – 17.30	Fit + Gesund (Kurs)	S. Fillmer
17.30 – 18.30	Ladies Latin Solotanz	Britta Kikow
18.30 – 19.30	Ladies Latin Solotanz	Britta Kikow
19.30 – 20.30	Tanzen – Tanzkreis III	B. + R. Kikow
20.30 – 21.30	Tanzen – Kurs nach Angebot	B. + R. Kikow
Donnerstag		
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	Fitness Cocktail	S. Hennings
18.30 – 20.00	Gymnastik – Erwachsene	Fr. Groth
20.00 – 22.00	Jazz-Tanz	Fr. Gächje
Freitag		
08.30 – 09.30	Pilates (Kurs)	S. Fillmer
09.30 – 10.30	Fit + Gesund (Kurs)	S. Fillmer
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	Tanzkreis I – Fortgeschrittene m. erweiterten Kenntnissen	B. + R. Kikow
20.00 – 21.00	Tanzen – Tanzkreis II	B. + R. Kikow
Sonnabend		
14.00 – ganztägig	Lauftreff (Duschen u. Umkleideraum)	B. Wasmund
Sonntag		

