

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Aerobic & Gymnastik							
Montag	11:00	- 12:00	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Melanie Bunge
<i>Kurs</i>	08.01.2018		12.03.2018				
Dienstag	19:15	- 20:15	Zumba	Kombination aus Aerobic und Tanz zu lateinamerikanischen Rythmen, Ausdauertraining	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Kristina Kirchner
<i>Kurs</i>	10.04.2018		13.06.2018				
Mittwoch	17:45	- 18:45	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Melanie Bunge
<i>Kurs</i>	10.01.2018		14.03.2018				
Donnerstag	09:45	- 10:45	Pilates	systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur mit Faszientraining, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur	Frauen und Männer, auch Jugendliche	MTV-Tischtennisraum	Gabi Brietzke
<i>Kurs</i>	26.04.2018		14.06.2018				
Freitag	17:45	- 18:45	Aroha	Stärkt das Herz-Kreislauf-System, Baut Stress ab, Verbrennt viele Kalorien	Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre	Kleine MTV-Turnhalle	Stefanie Gleitsmann
<i>Kurs</i>	02.03.2018		27.04.2018				
Sport für Senioren							
Dienstag	10:30	- 11:45	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	24.10.2017		27.03.2018				
Freitag	10:30	- 11:45	Fit für Golf über 60	altersgerechtes Ganzkörpertraining: Koordination und Beweglichkeit fördern und Kraftausdauer	Golfer und Golferinnen ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Sigrid Breslein
<i>Kurs</i>	27.10.2017		23.03.2018				
Tai Chi/Kung Fu/Qi Gong							
Montag	18:30	- 20:30	Qi Gong & Tai Chi	Erlernen der Tai Chi Form, Atemkraftübungen, chin. Yoga, Bewegung und Entspannung, ab 20:00 Uhr Waffenformen	Frauen und Männer jeden Alters und Fitneßgrades	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	01.01.2016		31.12.2018				
Dienstag	09:00	- 10:30	Qi Gong, Tai Chi	Erlernen der Tai Chi Form, Atemkraftübungen, chin. Yoga, Bewegung und Entspannung	Frauen und Männer jeden Alters und Fitneßgrades	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	01.01.2016		31.12.2018				
Mittwoch	18:00	- 19:30	Qi Gong & Tai Chi Chuan	Erlernen der Tai Chi Form, Atemkraftübungen, chin. Yoga, Bewegung und Entspannung, Kung Fu & Waffenformen	Frauen und Männer jeden Alters und Fitneßgrades	MTV-Tischtennisraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	01.01.2016		31.12.2018				

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Donnerstag	09:00	- 10:15	Qi Gong	Arbeiten mit unserer Lebens (Qi) Energie, eine Vielzahl von Übungen zur Stärkung, Prävention und Erholung nach Erkrankungen	Frauen und Männer jeden Alters	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2017 31.12.2018</i>						
Donnerstag	18:30	- 20:00	Kung Fu	Selbstverteidigungstechnik des Li-Stils, Kung Fu & Waffenformen, Sanftheit und Dynamik	Für alle Interessierte	MTV-Tischtennisraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2018</i>						
Donnerstag	20:15	- 21:45	Qi Gong & Tai Chi	Erlernen der Tai Chi Form, Atemkraftübungen, chin. Yoga, Bewegung und Entspannung	Frauen und Männer jeden Alters und Fitneßgrades	MTV-Ballettraum	Annette Böffinger
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2018</i>						

Yoga

Dienstag	19:30	- 21:00	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	MTV-Ballettraum	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2099</i>						
Mittwoch	09:00	- 10:30	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	Kleine MTV-Turnhalle	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2099</i>						
Freitag	19:00	- 20:30	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	MTV-Ballettraum	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016 31.12.2099</i>						