

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>	<i>06.08.2018 24.09.2018</i>						
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>	<i>15.10.2018 17.12.2018</i>						
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>	<i>10.04.2018 13.06.2018</i>						
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>	<i>08.08.2018 26.09.2018</i>						
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>	<i>17.10.2018 19.12.2018</i>						
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	Große MTV-Sporthalle	Gabi Brietzke
<i>Kurs</i>	<i>27.09.2018 15.11.2018</i>						
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>	<i>12.10.2018 30.11.2018</i>						
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>	<i>23.10.2018 19.03.2019</i>						
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>	<i>26.10.2018 22.03.2019</i>						
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>	<i>01.01.2016 31.12.2018</i>						

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
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>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2018</i>				
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>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2018</i>				
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</i>		<i>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</i>		<i>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</i>		<i>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</i>		<i>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</i>		<i>31.12.2099</i>				
Freitag	19:00	- 20:30	Yoga	Yoga-Kurs	Einsteiger	MTV-Ballettraum	Michele Vercellini
<i>Kurs</i>	<i>01.01.2016</i>		<i>31.12.2099</i>				