

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Montag	16:00	- 17:30	Taekwondo	Koreanische Selbstverteidigungstechnik für Anfänger	Mädchen und Jungen, 6 - 9 Jahre	MTV-Tischtennisraum	Michele Vercellini
Montag	17:30	- 19:30	Taekwondo	Koreanische Selbstverteidigungstechnik für Anfänger	Mädchen und Jungen, 12 - 18 Jahre	MTV-Tischtennisraum	Michele Vercellini
Montag	20:00	- 22:00	Kick-Boxen	Fortgeschrittenen-Gruppe, teils Hobby, teils Wettkampfsport	Frauen und Männer, auch Jugendliche	MTV-Tischtennisraum	Anton Milis
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 31.12.2018</i>						
Mittwoch	20:00	- 22:00	Kick-Boxen	Anfänger-Gruppe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	MTV-Tischtennisraum	Anton Milis
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>	<i>19.07.2018 06.09.2018</i>						
Donnerstag	11:00	- 12:00	Sitzgymnastik	Bewegungstraining für die allgemeine Kräftigung sowie Erhaltung und Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten	Senioren	MTV-Tischtennisraum	Gabi Brietzke
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>						
Freitag	17:30	- 19:00	Taekwondo	Koreanische Selbstverteidigungstechnik für Jugendliche	Jugendliche und Erwachsene	MTV-Tischtennisraum	Michele Vercellini
Samstag	15:30	- 17:30	Kick-Boxen	Fortgeschrittenen-Gruppe, teils Hobby, teils Wettkampfsport	Frauen und Männer, auch Jugendliche	MTV-Tischtennisraum	Anton Milis