

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Montag	09:30	- 10:30	Gymnastik	Ganzkörperertüchtigung	Senioren ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Tanja Rypka
Montag	10:30	- 11:00	Prellball	Teamspiel	Senioren ab ca. 60 Jahre	Große MTV-Sporthalle	* Mitglieder
Montag	15:45	- 16:45	Volleyball	Ballschule Heidelberg	Kinder	Große MTV-Sporthalle	Katrin Kirchner
Montag	17:00	- 18:00	Volleyball	Ballschule Heidelberg	Grundschüler	Große MTV-Sporthalle	Katrin Kirchner
Montag	18:00	- 20:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Erwachsene, Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Montag	20:00	- 22:00	Basketball	Hobby-Gruppe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	ohne Trainer
Dienstag	09:15	- 10:45	Gymnastik	schonende Ganzkörper- Gymnastik und Spiele	Frauen, ab ca. 35 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Gerda Vetter
Dienstag	16:30	- 18:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Schüler, Jugendliche, ab 10 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Dienstag	18:00	- 19:00	Body-Fit	schweißtreibende Aerobic mit Stepp-Brettern, Hanteln, Tubes	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Stefanie Gleitsmann
Dienstag	19:00	- 20:15	Basketball	Aufbau-Gruppe Mixed Jugend	Mädchen und Jungen > 15 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Gary Paulman
Dienstag	20:15	- 22:00	Basketball	Mannschaft Herren	Erwachsene, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Gary Paulman
Mittwoch	10:30	- 11:30	Prävention für den Alltag 60+	Spezielle Gymnastik, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht, Stabilisierung und Kräftigung	Erwachsene, Ein- und Wiedereinsteiger	Große MTV-Sporthalle	Michele Vercellini
Mittwoch	11:30	- 12:00	Prävention für den Alltag 60+	Spiele, Faustball, Badminton, etc.	Erwachsene, Ein- und Wiedereinsteiger	Große MTV-Sporthalle	Michele Vercellini
Mittwoch	16:00	- 17:30	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Kinder, Schüler, bis 9 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
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	Renate Lang
<i>Kurs</i>	<i>17.01.2024 14.02.2024</i>						
Mittwoch	17:45	- 18:45	DeepWork	DeepWork ist ein schweißtreibendes und auspowerndes Cardiotraining basierend auf dem eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. Gezielte An- und Entspannung der Bewegungen in eigener Dynamik bringen Kräftigung und Schwingungen in den Körper.	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Renate Lang
<i>Kurs</i>	<i>01.03.2023 29.03.2023</i>						
Mittwoch	19:00	- 20:00	Gymnastik	Ganzkörperertüchtigung	Männer	Große MTV-Sporthalle	Tanja Rypka
Mittwoch	20:00	- 20:30	Prellball	Teamspiel	Männer	Große MTV-Sporthalle	* Mitglieder



Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Mittwoch	20:30	- 22:00	Kickboxen	Fortgeschrittenen-Gruppe, teils Hobby, teils Wettkampfsport	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Michi Le
Donnerstag	09:45	- 10:45	Pilates und Faszien	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>05.09.2019</i>	<i>31.12.2019</i>					
Donnerstag	11:00	- 12:00	Sitzgymnastik	Bewegungstraining für die allgemeine Kräftigung sowie Erhaltung und Verbesserung der Koordinationsfähigkeiten	Senioren	Große MTV-Sporthalle	Gabi Brietzke
Donnerstag	17:30	- 19:00	Leichtathletik (Winter)	Wettkampf-Leichtathletik alle relevanten Disziplinen	Erwachsene, Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Günter Gleitsmann
Donnerstag	19:00	- 20:00	Bodymix	kräftigenes Ganzkörper-Gymnastik mit Kleingeräten wie Tubes, Schwingstäbe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Birgit Will
Donnerstag	20:15	- 22:00	Basketball	Herren	Erwachsene	Große MTV-Sporthalle	Gary Paulman
Freitag	11:00	- 12:15	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>19.01.2024</i>	<i>22.03.2024</i>					
Freitag	15:00	- 19:15	Basketball	Jugend	Jugend U15	Große MTV-Sporthalle	Gary Paulman
Freitag	19:30	- 21:30	Volleyball	Hobby/Mixed	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle September-Mai	Peter Schröder