

Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
Fitness & Gymnastik							
Dienstag	09:00	- 09:30	Walking (ganzjährig)	gelenkschonendes Ausdauer-Training im Freien	Frauen, ab ca. 35 Jahre	Treffpunkt MTV-Parkplatz	* Mitglieder
Dienstag	09:15	- 10:45	Gymnastik	schonende Ganzkörper-Gymnastik und Spiele	Frauen, ab ca. 35 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Gerda Vetter
Dienstag	18:00	- 19:00	Body-Fit	schweißtreibende Aerobic mit Stepp-Brettern, Hanteln, Tubes	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Stefanie Gleitsmann
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	17:45	- 18:45	DeepWork	DeepWork ist ein schweißtreibendes und auspowernendes 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	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>						
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 31.12.2099</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	19:00	- 20:00	Bodymix	kräftigenes Ganzkörper-Gymnastik mit Kleingeräten wie Tubes, Schwingstäbe	Frauen und Männer, auch Jugendliche	Große MTV-Sporthalle	Birgit Will
Donnerstag	19:30	- 20:00	Walking (solange es hell ist)	gelenkschonendes Ausdauer-Training im Freien	Frauen, ab ca. 35 Jahre	Treffpunkt MTV-Parkplatz	* Mitglieder
Donnerstag	19:30	- 21:00	Gymnastik	schonende Ganzkörper-Gymnastik und Spiele	Frauen, ab ca. 35 Jahre	Kleine MTV-Turnhalle	Gerda Vetter
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 22.03.2024</i>						



Tag	von	bis	Sportart	Inhalt	Ziel	Ort	Trainer/in
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>18.08.2023 29.09.2023</i>						