



## Sportangebot

### Übersicht

- Aroha (Kurs)
- Boule
- Faustball
- Fit für Golf über 60 (Kurs)
- Fitness & Gymnastik
- Pilates (Kurs)
- Prävention für den Alltag
- Prellball
- Reha-Sport
- Sitzgymnastik
- Sportabzeichen
- Sport für Herzpatienten
- Sport für Krebspatienten
- Tai Chi & Qi Gong
- Tischtennis
- Tennis
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga (Kurs fortlaufend)

Alle Informationen, auch zu den weiteren Abteilungen:

**Basketball, Ballett, Ballschule, Judo, Kickboxen, Leichtathletik, Synchronschwimmen, TaeKwonDo, Turnen und Volleyball**

und den aktuellen Kursangeboten finden Sie auf unserer Homepage.

[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)  
der Verein, der uns alle bewegt



## Vereinsanschrift

### MTV Urberach e.V.

**Sporthallen:**  
Schömbstraße 32  
63322 Rödermark (Urberach)

**Tennishalle:**  
Schömbstraße 31  
63322 Rödermark (Urberach)

**Geschäftsstelle:**  
Schömbstraße 32  
63322 Rödermark (Urberach)  
info@mtv-urberach.de  
06074 - 5311

**Öffnungszeiten:**  
Mo 17:30-19:00 Uhr  
Di 09:00-11:00 Uhr

Rückfragen gerne per E-Mail

[info@mtv-urberach.de](mailto:info@mtv-urberach.de)  
[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)

Eine Schnupperstunde ist jederzeit kostenfrei möglich.

Stand: Juni 2024

[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)  
der Verein, der uns alle bewegt



unser

## Sportangebot

für alle Sportbegeisterten,  
die mit viel Spaß und Freude ein  
neues Hobby ausüben wollen.



[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)  
der Verein, der uns alle bewegt



## Sportangebot

### Boule

**Spielzeiten:** (MTV Sportplatz, Mai bis Oktober)  
**Mi 17:00-19:00** Jedermann

### Sport für Jedermann

**Trainingszeiten:**  
**Mo 09:30-10:30** Gymnastik, Senioren ab 60 (Halle MTV)  
**Mo 10:30-11:00** Prellball, Senioren ab 60 (Halle MTV)  
**Mi 19:00-20:00** Gymnastik, Herren (Halle MTV)  
**Mi 20:00-20:30** Prellball, Herren (Halle MTV)  
**Do 20:00-21:00** Faustball (Schule an den Linden)

### Fit für Golf über 60, Kursangebot

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie unserer Homepage.

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Fr 11:00-12:15** Erwachsene

### Gymnastik

**Trainingszeiten:**  
**Di 09:15-10:45** Gymnastik, Damen (Halle MTV)  
**Mi 10:30-11:30** Prävention für den Alltag, ab 60  
**Mi 11:30-12:00** Prävention für den Alltag, Ballspiele  
**Do 09:00-10:00** Basis-Gymnastik, Damen (Halle MTV)  
**Do 11:00-12:00** Sitzgymnastik (Halle MTV)  
**Do 19:00-20:00** Gymnastik, Damen (Schule an den Linden)



[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)  
der Verein, der uns alle bewegt



## Sportangebot

### Fitness & Kursangebote

Aktuelle Kursangebote entnehmen Sie unserer Homepage.

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Di 18:00-19:00** Body-Fit  
**Mi 17:45-18:45** Kurs: Pilates  
**Do 09:45-10:45** Kurs: Pilates und Faszien  
**Do 19:00-20:00** Body-Mix  
**Fr 17:45-18:45** Kurs: Aroha

### Sport für Herzpatienten

(momentan ausgebucht, Plätze auf Nachfrage)

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Mi 19:45-21:15** Reha-Sport mit ärztl. Verordnung

### Sport für Krebspatienten

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Di 10:00-11:00** Spezielle Gymnastik, Spiel und Sport

### Reha-Sport

(Warteliste vorhanden)

**Trainingszeiten:**  
**Mo 11:15-12:15** Orthopädie mit ärztl. Verordnung (Halle MTV)  
**Di 18:00-19:00** Orthopädie mit ärztl. Verordnung (Schule an den Linden)  
**Di 19:15-20:15** Orthopädie mit ärztl. Verordnung (Schule an den Linden)  
**Do 11:30-12:30** Orthopädie mit ärztl. Verordnung (Halle MTV)  
**Do 12:45-13:45** Lunge mit ärztl. Verordnung (Halle MTV)

[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)  
der Verein, der uns alle bewegt



## Sportangebot

### Tai Chi & Qi Gong

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Mo 18:30-20:30** Tai Chi & Qi Gong  
**Di 09:00-10:30** Tai Chi & Qi Gong  
**Mi 18:00-19:30** Tai Chi & Qi Gong  
**Do 09:00-10:15** Qi Gong  
**Do 19:30-21:00** Tai Chi & Qi Gong & Kung Fu

### Tennis

**Trainingszeiten:** (Tennishalle/Tennisplätze MTV)  
**Tennis Training nach Absprache möglich.**  
Weitere Informationen auf der Homepage ersichtlich.

### Tischtennis

**Trainingszeiten:** Erwachsene (Halle MTV)  
**Di 19:00-22:00** freies Training  
**Fr 19:00-22:00** Mannschaftstraining

### Wirbelsäulengymnastik

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Mo 19:30-20:30** rückengerechte Gymnastik

### Yoga (fortlaufender Kurs)

**Trainingszeiten:** (Halle MTV)  
**Di 19:00-20:30** auch für Einsteiger geeignet  
**Mi 09:00-10:30** auch für Einsteiger geeignet  
**Fr 19:00-20:30** auch für Einsteiger geeignet

### Sportabzeichen

**Trainingszeiten:** (MTV Sportplatz, Mai bis Oktober)  
**Mo ab 17:00** Mitgliedschaft nicht erforderlich  
Training und Abnahme aller DOSB-Abnahme-Disziplinen

[www.mtv-urberach.de](http://www.mtv-urberach.de)  
der Verein, der uns alle bewegt