

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	- 10:15	Gymnastik	schonende Ganzkörper-Gymnastik und Spiele	Frauen, ab ca. 35 Jahre	Große MTV-Sporthalle	Ute Weber-Werne
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	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 09.10.2024 13.11.2024</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 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 01.10.2024 31.12.2024</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 27.09.2024 15.11.2024</i>							