

# Sportangebote des MTV

## Alle Trainingszeiten auf einen Blick

**Mehrzweckraum „Am Born“ - Zuckerstr. 7**

**Stand: 02.05.2017**

<p><b>Montag</b> 08.30 – 09.30 09.30 – 10.30 16.30 – 17.30 18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 20.00 – 21.00</p>	<p>Fit + Gesund (Kurs) Fit + Gesund (Kurs) Kickboxen Gymnastik – Damen Gymnastik – Erwachsene Tai-Bo</p>	<p>J. Tiedjens J. Tiedjens Zydek / Wiese / Voss S. Paschke S. Paschke St. Reimers</p>
<p><b>Dienstag</b> 08.30 - .. (Winter) 13.30 – 15.00 16.30 - 18.00 18.00 - ..(Sommer) 14.00 - ..(Winter) 18.30 - ..(Sommer) 18.30 – 19.40 20.00 – 21.00</p>	<p>Laufftreff ( Duschen u. Umkleideraum ) Gymnastik – Senioren „Donner Deerns“ Jiu - Jitsu - Kinder 10 - 14 Jahre Laufftreff ( Duschen u. Umkleideraum ) Walking / Nordic-Walking ( 09.15. - 04.16 ) Walking / Nordic-Walking ( 04.16 – 09.16 ) Stepp-Aerobic Fit-dance-Kurs</p>	<p>A. Spill B. Schütt Jens/Paarmann /Jegust A. Spill Tr. Schoof Tr. Schoof S. Krause St. Reimers</p>
<p><b>Mittwoch</b> 10.00 - .. 16.30 – 17.30 17.30 – 18.30 18.30 – 19.30 19.30 - 20.30</p>	<p>Walking / Nordic-Walking Fit + Gesund (Kurs) Fit + Gesund (Kurs) Fit + Gesund (Kurs) Tanzen - Kurs</p>	<p>H. G. Schoof Tr. Schoof Tr. Schoof Tr. Schoof B. + R. Kikow</p>
<p><b>Donnerstag</b> 08.30 - ..(Winter) 08.45 – 09.45 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 17.15 – 18.15 18.30 – 19.30 19.30 – 21.00 20.00 – 22.00</p>	<p>Laufftreff ( Duschen u. Umkleideraum ) Gesundh.+ Fitness „Bauch-Beine-Po“ Gymnastik „Fit am Vormittag“ (gemischte Gruppe) Gymnastik „Locker vom Hocker“ Drums and more Gymnastik – Frauen Gymnastik – Erwachsene ( außer 1. Do. eines Monats ) Jazz-Tanz ( jeden 1. Do. im Monat )</p>	<p>A. Spill St. Reimers J. Tiedjens J. Tiedjens S. Hennings M. Böger Tr. Schoof Fr. Gähje</p>
<p><b>Freitag</b> 08.30 – 10.00 10.15 – 11.45 17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.00 20.00 – 21.00 21.00 – 22.00</p>	<p>Yoga ( Kurs ) Yoga ( Kurs ) Kickboxen Tanzen – Line-Dance-Kurs (Fortgeschrittene) Tanzkreis Erwachsene III Tanzkreis Erwachsene I Tanzkreis Erwachsene II</p>	<p>M. Paulsen M. Paulsen Zydek / Wiese / Voss A. von Possel B. Jung B. Jung B. Jung</p>
<p><b>Sonnabend</b> 14.00 – ganzjährig 16.00 – 17.00</p>	<p>Laufftreff ( Duschen u. Umkleideraum ) Tanzen – Line-Dance-Kurs</p>	<p>A. Spill D. Liebhart</p>
<p><b>Sonntag</b> 14.15 – 15.15 15.30 – 16.30 16.30 – 17.30 18.30 – 19.45</p>	<p>Tanzen - Kurs Tanzen - Kurs Tanzen - Kurs Stepp-Aerobic Erwachsene (14tg. Wechsel in ger. Wochen)</p>	<p>B. + R. Kikow B. + R. Kikow B. + R. Kikow S. Krause</p>

