



## Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide



<b>Montag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
08:30 – 09:30	<b>Rücken Fit-Kurs</b>	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
09:00 – 9:45	Bodyforming	Oben	-/-	
09:45 – 10:30	Bodyforming (Bauch & Rücken)	Oben	-/-	<b>NEU ab 16.10.2017!</b>
09:30 – 10:30	<b>Präventiv Gymnastik-Kurs</b>	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
10:45 – 12:15	<b>Yoga-Kurs</b>	Oben	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
14:00 – 14:45	<b>Kurs „Fitness für Senioren“</b>	Unten	(*) Kurskosten	0 48 04/1 81 38 14
16:15 – 17:15	Dance Moves + Fitness	Unten	ab 11 Jahre	
16:30 – 17:30	Gymnastik für Jedermann	Oben	-/-	
17:30 – 18:30	Schwungstab	Oben	-/- *	
17:30 – 18:30	Bauch-Rücken-Training & Aerobic	Unten	-/-	
18:30 – 19:15	Po-Workout	Unten	-/-	
18:45 – 19:45	Gymnastik für Jedermann	Oben	-/-	
19:15 – 20:15	Spezielles Training für Arme & Oberkörper	Unten	-/- *	
20:00 – 22:00	E-Dart und Steeldart	Oben	-/-	

<b>Dienstag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:00 – 10:00	Zumba / Dance Workout	Unten	-/- 10er-Karte	
10:00 – 11:00	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung erforderlich</b>	04 81/6 36 19
11:00 – 12:00	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung erforderlich</b>	04 81/6 36 19
11:15 – 12:15	„Fit in den Dienstag“	Oben	-/- (Einsteiger)	<b>NEU ab 05.09.2017!</b>
14:15 – 15:00	Kindertanz Kurs	Oben	(*) 3 – 6 Jahre	04 81/6 36 19
14:45 – 16:15	<b>Aktiv 70+ Kurs</b>	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
15:30 - 16:15	Taekwondo Krabbelgruppe	Oben	4 – 6 Jahre	
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder	Unten	6 – 13 Jahre	
16:30 – 18:00	<b>Yoga-Kurs</b>	Oben	(*) Kurskosten	<a href="mailto:yoga@mtv-heide.de">yoga@mtv-heide.de</a>
18:00 – 19:00	<b>Aero-Step-Kurs</b>	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
18:00 – 19:30	Leichtathletik Leistungsgruppe	Oben	Oktober – Mai	
19:00 – 20:00	<b>Step-Aerobic-Kurs</b>	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
19:30 – 21:30	Gymnastik Körpererfahrung	Oben	-/-*	

<b>Mittwoch</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
08:30 – 12:00	R a u m b e l e g t !	Oben	(*) Extra-Beitrag	04 81/7 31 08
09:30 – 10:30	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	*	04 81/6 19 58
15:00 – 16:00	Kindertanz Kurs	Oben	(*) 6 – 8 Jahre	04 81/6 36 19
15:45 – 16:45	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung</b>	04 81/6 36 19

Stand: 01.09.2017

Weitere Informationen und Sportangebote unter [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)



## Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide



			<b>erforderlich</b>	
16:00 – 16:45	Zumba + Fitness für Kids	Oben	8 – 10 Jahre	
16:45 – 17:45	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung erforderlich</b>	04 81/6 36 19
17:00 – 18:15 (17:00 – 18:30)	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) (ca. Anfang Mai bis ca. Ende September)	Oben (Outdoor)	-/- *	
18:00 – 19:00	„Forever-Fit“ Gymnastik	Unten	-/- (Einsteiger)	
18:15 – 19:15	Teenager Zirkel-Training	Oben	ca. 13 – 19 Jahre	Ab 13.09.2017!
19:00 – 20:00	Aerobic	Unten	-/-	
19:15 – 20:15	Functional Training	Oben	-/-*	<b>NEU ab 06.09.2017!</b>

<b>Donnerstag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:00 – 10:00	Bodyforming	Oben	-/-	
10:15 – 11:00	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung erforderlich</b>	04 81/6 36 19
16:45 – 17:45	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung erforderlich</b>	04 81/6 36 19
17:00 – 17:45	<b>Reha-Sport Orthopädie</b>	Unten	<b>Verordnung erforderlich</b>	04 81/6 36 19
17:00 – 18:30	<b>Atem- und Gesundheitskurs</b>	Oben	(*) Kurskosten	0 48 32/85 70
18:00 – 19:00	Zumba-Fitness	Unten	-/- 10er Karte	
19:00 – 19:45	Tabata-Workout	Oben	-/- *	
20:00 – 22:00	E-Dart und Steeldart	Oben	-/-	

<b>Freitag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
08:30 – 09:30	Walking (durchs „Rüsdorfer Moor“)	Outdoor (Oben)	April bis Oktober -/- *	<a href="mailto:evelyn.mueller@mtv-heide.de">evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
08:30 – 09:30	Bauch Beine Po	Unten	-/- (Einsteiger)	
09:45 – 10:45	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten	-/- *	<a href="mailto:evelyn.mueller@mtv-heide.de">evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
11:00 – 12:00	Figur-Zirkel (Cross- & Krafttraining)	Oben		<b>NEU ab 13.10.2017!</b>
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder	Unten	6 – 13 Jahre	
16:45 – 18:00 (17:00 – 18:30)	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) (ca. Anfang Mai bis ca. Ende September)	Oben (Outdoor)	-/- *	
18:00 – 19:30	Taekwondo	Unten	-/- ab 14 Jahre + Erwachsene	
18:00 – 19:00	Gymnastik „Er + Sie“	Oben	-/-	

<b>Samstag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:00 – 10:00	Functional Training	Oben	-/- *	
11:00 – 12:00	Easy Pilates	Unten	-/- (Einsteiger)	<b>NEU!</b>

Stand: 01.09.2017

Weitere Informationen und Sportangebote unter [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)



**Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide**



(\*) = geschlossener Kurs über einen bestimmten Zeitraum + begrenzte Teilnehmerzahl

-/- = Einstieg jederzeit möglich    \* = fortlaufender Kurs + begrenzte Teilnehmerzahl

Grün = Gesundheitskurse mit begrenzter Teilnehmerzahl

Blau = Sportangebote für Kinder / Teenager

Rot = funktionelles Krafttraining

Orange = Fitness/Gymnastik

Lila = Taekwondo für Erwachsene

Grau = Reha-Sport Orthopädie mit ärztlicher Verordnung und begrenzter Teilnehmerzahl

Outdoortraining Cross-Training (HIIT): Ludwig-Ehrig-Stadion – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide



**Geschäftsstelle des Vereins:**

Ludwig-Ehrig-Stadion  
Am Sportplatz 1 - 25746 Heide  
Telefon 04 81/6 36 19  
mail@mtv-heide.de

**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

Montag	von 10:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag	von 16:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch	von 10:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag	von 16:00 bis 18:30 Uhr

Reha-Sprechstunde in der Geschäftsstelle immer am Donnerstag  
von 17:00 bis 18:00 Uhr.