



„Senioren“-Kursplan - Sparte Gymnastik/Fitness

MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide

Montag	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
08:30 – 09:30	Rücken Fit-Kurs	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	Präventiv Gymnastik-Kurs	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
10:45 – 12:15	Yoga-Kurs	Oben	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
14:00 – 14:45	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	(*) Kurskosten	0 48 04/1 81 38 14
16:30 – 17:30	Gymnastik für Jedermann	Oben	-/-	
17:30 – 18:30	Schwungstab „Good Vibrations“	Oben	-/- *	
18:45 – 19:45	Gymnastik für Jedermann (Ladys only!)	Oben	-/-	
19:15 – 20:15	Spezielles Training für Arme & Oberkörper	Unten	-/- *	

Dienstag	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
14:45 – 16:15	Aktiv 70+ Kurs	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
15:15 – 16:15	Yoga für Anfänger*innen Kurs	Oben	(*) Kurskosten	yoga@mtv-heide.de
16:30 – 18:00	Yoga-Kurs	Oben	(*) Kurskosten	yoga@mtv-heide.de
Dienstag:	Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:			
18:00 – 19:00	Zirkel-Training („Senioren“)		-/-	
19:00 – 20:00	Gymnastik für Jedermann		-/-	

Mittwoch	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
09:30 – 10:30	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	*	04 81/6 19 58
11:00 – 12:00	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	*	04 81/6 19 58
18:00 – 19:00	„Forever-Fit“ Gymnastik	Unten	-/- (Einsteiger)	
19:00 – 20:00	Aerobic	Unten	-/-	

Donnerstag	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
09:00 – 10:00	Bodyforming	Oben	-/-	
17:00 – 18:30	Atem- und Gesundheitskurs	Oben	(*) Kurskosten	0 48 32/85 70

Freitag	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
08:30 – 09:30	Mit Workout fit durchs Jahr!	Unten	-/-* (Einsteiger)	0 48 04/1 86 40 58
09:45 – 10:45	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten	-/- *	evelyn.mueller@mtv-heide.de
11:00 – 12:00	Figur-Zirkel (Cross- & Krafttraining)	Oben	-/-	
15:30 – 16:30	Tai Chi Kurs	Oben	(*)	0 48 72/96 70 52
18:00 – 19:00	Gymnastik „Er + Sie“	Oben	-/-	

Stand: 03.04.18

Weitere Informationen und Sportangebote unter www.mtv-heide.de



„Senioren“-Kursplan - Sparte Gymnastik/Fitness

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

Orange = Fitness/Gymnastik



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.

Stand: 03.04.18

Weitere Informationen und Sportangebote unter www.mtv-heide.de