



Kursplan 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
09:00 – 9:45	Bodyforming	Oben	-/-	
09:45 – 10:30	Bodyforming (Bauch & Rücken)	Oben	-/-	
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
16:15 – 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	Jazz-Dance Kurs	Unten	(*) 7 – 11 Jahre	jessica-zimmermann97@web.de
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	-/-	

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

Mittwoch	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
09:30 – 10:30	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	* (Gruppe ist voll!)	04 81/6 19 58
11:00 – 12:00	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	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19

30.01.18

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



Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide

16:00 – 16:45	Zumba + Fitness für Kids	Oben	8 – 10 Jahre	
16:45 – 17:45	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	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	ab ca. 11 Jahre	
19:00 – 20:00	Aerobic	Unten	-/-	
19:15 – 20:30	Functional Training	Oben	-/-*	

<u>Donnerstag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
09:00 – 10:00	Bodyforming	Oben	-/-	
10:15 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19
17:00 – 17:45	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19
17:00 – 18:30	Atem- und Gesundheits-Kurs	Oben	(*) Kurskosten	0 48 32/85 70
18:00 – 19:00	Zumba-Fitness	Unten	-/- 10er Karte	
19:00 – 19:45	Tabata-Workout	Oben	-/- *	
19:00 – 20:00	Jazz-Dance Kurs	Unten	(*) 12 – 16 Jahre	jessica-zimmermann97@web.de
20:00 – 22:00	E-Dart und Steeldart	Oben	-/-	

<u>Freitag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
08:30 – 09:30	Walking (durchs „Rüsdorfer Moor“)	Outdoor (Oben)	April bis Oktober -/- *	evelyn.mueller@mtv-heide.de
08:30 – 09:30	Mit Workout fit ins Jahr 2018!	Unten	(*)	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	-/-	
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	-/-	

<u>Samstag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
09:00 – 10:00	Functional Training	Oben	-/- *	
10:00 – 11:00	Taekwondo Krabbelgruppe	Unten	3 – 6 Jahre	

30.01.18

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



Kursplan MTV-Sportcentrum 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: 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.