

Sommerferienkursplan der Sparte Gymnastik/Fitness gültig vom 09. Juli 2018 bis 18. August 2018 MTV-Sportcentrum - Berliner Str. 70 - 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:30	09.07.18	Bodyforming	Oben		Evelyn
14:00 – 14:45	09.07.18	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	Kurskosten! Anmeldung: 0 48 04/1 81 38 14	Silke
16:30 – 17:30	09.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Telse
17:30 – 18:30	09.07.18	Schwungstab	Oben		Telse
17:30 – 18:30	09.07.18	Bauch-Rücken-Training & Aerobic	Unten		Evelyn
18:30 – 19:15	09.07.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	7 – 11 Jahre	Jessica
18:45 – 19:45	09.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Heinke / Telse

<u>Dienstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
18:00 – 19:00	10.07.18	Yoga/Pilates für Jedermann	Unten		Annett

<u>Mittwoch</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:30 – 10:30	11.07.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
11:00 – 12:00	11.07.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
17:00 – 18:30	11.07.18	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor		Evelyn
19:15 – 20:30	11.07.18	Functional Training	Outdoor	Kreistannen!	Dagmar

<u>Donnerstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:00	12.07.18	Bodyforming	Oben		Evelyn
18:00 – 19:00	12.07.18	Zumba-Fitness	Unten		Evelyn
19:00 – 19:45	12.07.18	Tabata-Workout	Oben		Tim
19:00 – 20:00	12.07.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	12 – 16 Jahre	Jessica

<u>Freitag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
08:30 – 09:30	13.07.18	Walking (durchs „Rüsdorfer Moor“)	Outdoor		Evelyn
09:45 – 10:45	13.07.18	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten		Evelyn
15:30 – 16:30	13.07.18	Tai Chi Kurs	Oben		Stefan
17:00 – 18:30	13.07.18	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor		Evelyn

<u>Samstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:00	14.07.18	Functional Training	Oben		Höfer

Outdoortraining „Cross Training“ im MTV-Stadion
Ludwig-Ehring-Stadion, Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

Outdoortraining Functional Training:
Lauftreff an den „Kreistannen“ - Zum Waldhaus – 25795 Weddingstedt

Urlaub !!! - Dörthe Otto vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Urlaub !!! - Astrid Jorbahn vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Sommerferienkursplan der Sparte Gymnastik/Fitness gültig vom 09. Juli 2018 bis 18. August 2018 MTV-Sportcentrum - Berliner Str. 70 - 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:30	16.07.18	Bodyforming	Oben		Evelyn
14:00 – 14:45	16.07.18	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	Kurskosten! Anmeldung: 0 48 04/1 81 38 14	Silke
16:30 – 17:30	16.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Telse
17:30 – 18:30	16.07.18	Schwungstab	Oben		Telse
17:30 – 18:30	16.07.18	Bauch-Rücken-Training & Aerobic	Unten		Evelyn
18:45 – 19:45	16.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Heinke / Telse

<u>Dienstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
18:00 – 19:00	17.07.18	Yoga/Pilates für Jedermann	Unten		Annett

<u>Mittwoch</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:30 – 10:30	18.07.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
11:00 – 12:00	18.07.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
17:00 – 18:30	18.07.18	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor		Evelyn

<u>Donnerstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:00	19.07.18	Bodyforming	Oben		Evelyn
18:00 – 19:00	19.07.18	Zumba-Fitness	Unten		Evelyn
19:00 – 19:45	19.07.18	Tabata-Workout	Oben		Tim

<u>Freitag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
08:30 – 09:30	20.07.18	Walking (durchs „Rüsdorfer Moor“)	Outdoor		Evelyn
09:45 – 10:45	20.07.18	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten		Evelyn
15:30 – 16:30	20.07.18	Tai Chi Kurs	Oben		Stefan
17:00 – 18:30	20.07.18	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor		Evelyn

Outdoortraining „Cross Training“ im MTV-Stadion
Ludwig-Ehring-Stadion, Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

Urlaub !!! - Dagmar Leon vom 16.07.2018 bis 27.07.2018 !!!

Urlaub !!! - Dörthe Otto vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Urlaub !!! - Astrid Jorbahn vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Sommerferienkursplan der Sparte Gymnastik/Fitness
gültig vom 09. Juli 2018 bis 18. August 2018
MTV-Sportcentrum - Berliner Str. 70 - 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
14:00 – 14:45	23.07.18	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	Kurskosten! Anmeldung: 0 48 04/1 81 38 14	Silke
16:30 – 17:30	23.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Telse
17:30 – 18:30	23.07.18	Schwungstab	Oben		Telse
17:30 – 18:30	23.07.18	Bauch-Rücken-Training & Aerobic	Unten		Evelyn
18:45 – 19:45	23.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Heinke / Telse

<u>Dienstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
18:00 – 19:00	24.07.18	Gymnastik für Jedermann	Unten		Telse

<u>Mittwoch</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:30 – 10:30	25.07.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
11:00 – 12:00	25.07.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
17:00 – 18:30	25.07.18	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor		Evelyn

<u>Donnerstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
19:00 – 19:45	26.07.18	Tabata-Workout	Oben		Tim

<u>Freitag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
15:30 – 16:30	27.07.18	Tai Chi Kurs	Oben		Stefan

Outdoortraining „Cross Training“ im MTV-Stadion
Ludwig-Ehring-Stadion, Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

Urlaub !!! - Dagmar Leon vom 16.07.2018 bis 27.07.2018 !!!
Urlaub !!! - Dörthe Otto vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!
Urlaub !!! - Astrid Jorbahn vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Sommerferienkursplan der Sparte Gymnastik/Fitness
gültig vom 09. Juli 2018 bis 18. August 2018
MTV-Sportcentrum - Berliner Str. 70 - 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
14:00 – 14:45	30.07.18	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	Kurskosten! Anmeldung: 0 48 04/1 81 38 14	Silke
16:30 – 17:30	30.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Telse
17:30 – 18:30	30.07.18	Schwungstab	Oben		Telse
17:30 – 18:30	30.07.18	Cross-Fit	Unten		Leonie
18:30 – 19:15	30.07.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	7 – 11 Jahre	Jessica
18:45 – 19:45	30.07.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Heinke / Telse

<u>Dienstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
18:00 – 19:00	31.07.18	„Forever Fit“ für Jedermann	Unten		Dörthe

<u>Mittwoch</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:30 – 10:30	01.08.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
11:00 – 12:00	01.08.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
17:00 – 18:30	01.08.18	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor		Evelyn

<u>Donnerstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:00	02.08.18	Bodyforming	Oben		Evelyn
19:00 – 19:45	02.08.18	Tabata-Workout	Oben		Tim
19:00 – 20:00	02.08.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	12 – 16 Jahre	Jessica

<u>Freitag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
15:30 – 16:30	03.08.18	Tai Chi Kurs	Oben		Stefan

Outdoortraining „Cross Training“ im MTV-Stadion
Ludwig-Ehring-Stadion, Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

!!! Urlaub – Evelyn Solansky-Müller vom 03.08.2018 bis 21.08.2018 !!!
Urlaub !!! - Dörthe Otto vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!
Urlaub !!! - Astrid Jorbahn vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Sommerferienkursplan der Sparte Gymnastik/Fitness gültig vom 09. Juli 2018 bis 18. August 2018 MTV-Sportcentrum - Berliner Str. 70 - 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
14:00 – 14:45	06.08.18	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	Kurskosten! Anmeldung: 0 48 04/1 81 38 14	Silke
16:30 – 17:30	06.08.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Telse
17:30 – 18:30	06.08.18	Schwungstab	Oben		Telse
17:30 – 18:30	06.08.18	Cross-Fit	Unten		Leonie
18:30 – 19:15	06.08.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	7 – 11 Jahre	Jessica
18:45 – 19:45	06.08.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Heinke / Telse
19:15 – 20:15	06.08.18	Spez. Training für Arme & Oberkörper	Unten		Dagmar

<u>Dienstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
18:00 – 19:00	07.08.18	Gymnastik für Jedermann	Unten		Telse

<u>Mittwoch</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:30 – 10:30	08.08.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
11:00 – 12:00	08.08.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
17:00 – 18:30	08.08.18	Cross-Fit	Oben		Leonie
19:15 – 20:30	08.08.18	Functional Training	Outdoor	Kreistannen!	Dagmar

<u>Donnerstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
19:00 – 19:45	09.08.18	Tabata-Workout	Oben		Tim
19:00 – 20:00	09.08.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	12 – 16 Jahre	Jessica

<u>Freitag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
15:30 – 16:30	10.08.18	Tai Chi Kurs	Oben		Stefan

Outdoortraining „Cross Training“ im MTV-Stadion
Ludwig-Ehring-Stadion, Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

Outdoortraining Functional Training:
Lauftreff an den „Kreistannen“ - Zum Waldhaus – 25795 Weddingstedt

!!! Urlaub – Evelyn Solansky-Müller vom 03.08.2018 bis 21.08.2018 !!!
Urlaub !!! - Dörthe Otto vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!
Urlaub !!! - Astrid Jorbahn vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Sommerferienkursplan der Sparte Gymnastik/Fitness gültig vom 09. Juli 2018 bis 18. August 2018 MTV-Sportcentrum - Berliner Str. 70 - 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
14:00 – 14:45	13.08.18	Kurs „Fitness für Senioren“	Unten	Kurskosten! Anmeldung: 0 48 04/1 81 38 14	Silke
16:30 – 17:30	13.08.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Telse
17:30 – 18:30	13.08.18	Schwungstab	Oben		Telse
18:30 – 19:15	13.08.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	7 – 11 Jahre	Jessica
18:45 – 19:45	13.08.18	Gymnastik für Jedermann	Oben		Heinke / Telse
19:15 – 20:15	13.08.18	Spez. Training für Arme & Oberkörper	Unten		Dagmar

<u>Dienstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
18:00 – 19:00	14.08.18	Gymnastik für Jedermann	Unten		Telse

<u>Mittwoch</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:30 – 10:30	15.08.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
11:00 – 12:00	15.08.18	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten		Telse
17:00 – 18:30	15.08.18	Cross-Fit	Oben		Leonie
19:15 – 20:30	15.08.18	Functional Training	Outdoor	Kreistannen!	Dagmar

<u>Donnerstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
19:00 – 19:45	16.08.18	Tabata-Workout	Oben		Tim
19:00 – 20:00	16.08.18	Jazz-Dance Kurs	Unten	12 – 16 Jahre	Jessica

<u>Freitag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
15:30 – 16:30	17.08.18	Tai Chi Kurs	Oben		Stefan

<u>Samstag</u>	<u>Datum</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Trainer</u>
09:00 – 10:00	18.08.18	Functional Training	Oben		Höfer

Outdoortraining „Cross Training“ im MTV-Stadion
Ludwig-Ehring-Stadion, Am Sportplatz 1 in 25746 Heide

Outdoortraining Functional Training:
Lauftreff an den „Kreistannen“ - Zum Waldhaus – 25795 Weddingstedt

!!! Urlaub – Evelyn Solansky-Müller vom 03.08.2018 bis 21.08.2018 !!!

Urlaub !!! - Dörthe Otto vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!

Urlaub !!! - Astrid Jorbahn vom 09.07.2018 bis 18.08.2018 !!!