



## 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	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	<a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>
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 – 19:30	Jazz-Dance & Hip-Hop	Unten	-/- * 7 – 11 Jahre	<a href="mailto:jessica-zimmermann97@web.de">jessica-zimmermann97@web.de</a>
18:45 – 19:45	Gymnastik für Jedermann	Oben	-/-	
20:00 – 22:00	E-Dart und Steeldart	Oben	-/-	

<b>Dienstag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:30 – 10:15	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	Keine Anmeldung mehr möglich!
10:15 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19
11:15 – 12:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19
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
15:15 – 16:15	Yoga für Anfänger*innen Kurs	Oben	(*) Kurskosten	<a href="mailto:yoga@mtv-heide.de">yoga@mtv-heide.de</a>
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder	Unten	6 – 13 Jahre	
16:30 – 18:00	Yoga-Kurs	Oben	(*) Kurskosten	<a href="mailto:yoga@mtv-heide.de">yoga@mtv-heide.de</a>
18:00 – 19:00	Aero-Step-Kurs	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
18:00 – 19:30	Leichtathletik Leistungsgruppe	Oben		
19:00 – 20:00	Step-Aerobic-Kurs	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97
19:30 – 21:30	Gymnastik Körpererfahrung	Oben	-/-*	
20:00 – 21:30	Taekwondo	Unten	-/- Erwachsene	

<b>Mittwoch</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:30 – 10:30	Senioren gymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	*	04 81/6 19 58
11:00 – 12:00	Senioren gymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	*	04 81/6 19 58
15:15 – 16:00	Kindertanz Kurs	Oben	(*) 6 – 8 Jahre	<a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>
15:45 – 16:45	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung	04 81/6 36 19

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

[02.05.2019]



## Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide

			erforderlich	
16:00 – 17:00	Familie in Bewegung	Oben		Evelyn.mueller@mtv-heide.de
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)	
19:00 – 20:00	Aerobic	Unten	-/-	
19:15 – 20:30	Functional Training	Oben	*	info@ergotherapie-leon.de

<b>Donnerstag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:00 – 10:00	Bodyforming	Oben	-/-	
10:15 – 11:15 10:00 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten Oben	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19
15:30 – 16:30	Kids Dance Mix	Unten	(*) 8 - 10 Jahre	laska-monika@t-online.de
17:00 – 18:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19
17:00 – 18:00	Taekwondo Kinder	Oben	6 – 13 Jahre	
18:00 – 19:00	Zumba-Fitness	Unten	-/- 10er Karte	
19:00 – 19:45	Tabata-Workout	Oben	-/- *	
19:00 – 20:00	Jazz-Dance & Hip-Hop	Unten	-/- * 12 – 16 Jahre	jessica-zimmermann97@web.de
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)	-/- *	evelyn.mueller@mtv-heide.de
09:45 – 10:45	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten	*	evelyn.mueller@mtv-heide.de
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 Jugendliche & Erwachsene	Unten	-/- ab 14 Jahre	
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	-/- *	
10:00 - 11:00	Taekwondo Krabbelgruppe	Unten	3 – 6 Jahre	
11:00 – 12:30	Taekwondo Jugendliche & Erwachsene	Unten	-/- Fortgeschrittene	

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

[02.05.2019]



## **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: 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](mailto:mail@mtv-heide.de)

### **Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

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

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

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

[02.05.2019]