

### Unsere Übungsleiter:

Annett Baust	0162-1016688
Antje Schaper	05191-17175
Carmen Eggersgluß	05191-17413
Christin Omsels	0171-60 423 60
Daniela Jahn	0176-80424598
Eduard Musil	über Geschäftsstelle
Jessica Handel	dienstl. 05191-602880
Jürgen Rott	05191-4499
Katja Ahlers	0173-7344700
Lisa Berger	05161-609584
Petra Kurtz	05191-5816
Steffi Schlange	05191-975533
Thomas Pöschmann	0179-1291929
Uschi Heck	05191-3904
Willy Schröder	05191-5840

#### **MTV Soltau**

Stubbendorffweg 8, 29614 Soltau

05191-3502, [info@mtv-soltau.de](mailto:info@mtv-soltau.de),

[www.mtv-soltau.de](http://www.mtv-soltau.de)

P. Kurtz/B. Sommer Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr

### Sporthallen in Soltau:

HBS	Hermann-Billung-Schule, Berliner Platz
HBG	Gymnastikraum der HBS
MTV	Bewegungsraum am Clubhaus, Stubbendorffweg 8
WBS	Wilhelm-Busch-Schule, Georg-Droste-Weg

### In Vorbereitung:

- ❖ Pilates in der Schwangerschaft
- ❖ Pilates nach der Schwangerschaft
- ❖ Babys in Bewegung
  
- ❖ QiGong
- ❖ Jumping Fitness
- ❖ Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit (Tagesseminar)

**Nähere Informationen  
im Internet und  
in der Geschäftsstelle!**



# **MTV Soltau**

## **Turnen und Gesundheitssport**

**Angebote für  
Erwachsene und  
Senioren**

Stand Mai 2017

## Unsere Fit & Fun-Angebote:

### Body & Soul

Di 20.00-21.00 WBS Annett

### Body-Gym

Mi 19.15-20.15 HBG Petra

### Body-Styling

Di 10.00-11.00 MTV Christin

### Frauengymnastik

Di 20.00-21.00 HBS Christin

Do 19.00-20.00 HBS Steffi

### Jazzdance

Do 20.00-21.00 HBS Steffi

### Modern Dance

So 18.00-19.00 MTV Wiebke

### Ballett I (+Zusatzbeitrag)

Do 18.00-19.00 HBG Eduard

### Hip Hop

Fr 18.30-19.30 MTV Carina

### Power-Fight-Aerobic

Mo 18.30-20.00 HBS Thomas

### Hoopin Fitness

Fr 17.45-18.30 HBS Petra

### Step Aerobic

Mi 20.15-21.15 HBS Petra

### Zumba

Mo 20.00-21.00 HBS Andrea

Fr 18.30-19.30 HBS Petra

### Männerturnen

Die Optimisten

Mo 20.00-22.00 WBS Jürgen

### Fit Jumbled 50+

Mi 20.00-21.30 WBS Willy

### Mollig und Mobil

Mo 20.00-21.00 HBG Antje

### Nordic Walking

Mo 18.00-19.00 MTV Uschi

Do 18.15-19.30 MTV Uschi

### Turnen für Ältere (Damen)

Mi 16.45-17.45 HBG Jessica

### Wirbelsäulengymnastik

Mi 18.00-19.00 HBS Jessica

## Kursangebote

(Zehnerkurse mit Voranmeldung und zus. Kursgebühr!)

### Yoga

Di 18.30-19.30 MTV Lisa

### Pilates

Mo 19.30-20.30 MTV Daniela

Do 16.15-17.15 MTV Carmen

Mi 17.00-18.00 MTV Petra

**Außerdem bieten wir nach §20 SGB von Krankenkassen geförderte Kurse an!**

(Zusatzbeitrag, neuen Kursbeginn bitte in der Geschäftsstelle erfragen)

- ❖ Rücken-Aktiv
- ❖ Mobilis-Light
- ❖ Walking/Nordic Walking
- ❖ AOK-Kurse Walking, Nordic-Walking und Aqua-Gymnastik

Mit Verordnung (in der Geschäftsstelle erfragen)

- ❖ Funktionstraining
- ❖ Reha-Sport (Herz, Orthopädie)