

Die Übungsleiter

Antje Schaper	05191-17175
Andrea Schulz	05191-3502
Birgit Sommer	05191-3502
Henriette Kulms	05191-3502
Jessica Handel	0152-08494211
Maren Seißenberg	0177-6292321
Mareike Rohweder	05191-3502
Marina Hill	05191-83683882
Petra Kurtz	05191-3502
Steffi Schlange	05191-975533
Willy Schröder	05191-5840

10er Kursangebote

Yoga	Clubhaus
Dienstag, 18:30-19:30	Lisa
Mittwoch, 18:15-19:45	Ute
Mittwoch; 20:00-21:00	Ute
Mittwoch 19:15—20:30	Franziska
Pilates	Clubhaus
Montag, 19:30-20:30	Silke
Mittwoch, 17:00-18:00	Petra
Donnerstag, 17:00-18:00	Carmen
Donnerstag, 18:15-19:15	Henriette

Zehnerkurse mit Voranmeldung und zus. Kursgebühr. Preise bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Die Sporträume

HBS Halle	Hermann-Billing-Schule, Berliner Platz 3
HBG	Gymnastikraum der HBS
WBS Halle	Wihelm-Busch-Schule, Georg-Drostel-Weg 5
SuG	Kursräume im Sport-und Gesundheitszentrum Stubbendorffweg 8
Schützenhalle	Schützenstraße 3

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle des MTV gerne persönlich, telefonisch oder per Mail entgegen.

Geschäftsstelle (Mo - Fr 8:30-12:30 Uhr
Di 16:00-18:00 Uhr)

Stubbendorffweg 8
29614 Soltau

Telefon: 05191-3502
Fax: 05191-931971
E-Mail: info@mtv-soltau.de
www.mtv-soltau.de
Stand: November 2022

**Sie haben eine Verordnung für Rehabilitationssport oder Funktionstraining?
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern.**

MTV SOLTAU VON 1864 E. V.

Fitness und Gesundheitssport - Erwachsene -

NEUER KURSPLAN ab November 2022



Kursplan

November 2022

NEU!



Abteilung Fitness- und Gesundheitssport

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
vormittags	10:00 - 11:00 WS-Gymnastik für Männer Christin/SuG		9:30 - 10:15 WS-Gymnastik für Frauen Christin/SuG	10:15- 11:00 WS-Gymnastik für Frauen Christin/SuG			10:30 - 11:30 Fit im Sitzen Birgit/SuG		
nachmittags			14:30 - 15:30 Senioren- gymnastik Antje/SuG						
	17:00 - 17:45 Entspannung Petra/SuG		15:30 - 16:30 Outdoorfitness Antje/Treffpunkt Cluhaus	17:15 - 18:15 Faszientraining (BlackRoll) Henriette/SuG			16:30 - 17:30 Nordic Walking light (April - Oktober) Antje/Treffpunkt Clubhaus		
abends	18:30 19:30 Power Fitness Maren/HBS		18:00 - 18:45 Step Aerobic Petra/HBG		18:00 - 19:00 WS-Gymnastik Jessica/HBS	18:00 - 19:00 Functional Fitness Max/Schützen- halle	19:00 - 20:00 Hooping Mareike/HBG	19:00 - 20:00 Body Styling Maren/HBS	18:45 19:45 "Strong Nation" by Zumba Andrea/HBS
	20:00 - 21:00 Zumba Andrea /HBS		19:30 - 20:30 Slingtraining Henriette/HBS		19:15 - 20:15 Mixed Fitness Petra/HBG		19:30 - 21:00 DanceFit Katja/SuG	20:00 - 21:00 Jazz Dance Steffi/HBS	
	20:00 21:00 Mollig und Mobil Antje/HBG	20:00 21:00 Die Optimisten Männergymnastik Willy/WBS	19:30 - 20:00 Fitte Füße Marcel/SuG		19:30 - 20:30 Fit Jumbled 50+ Willy/WBS		20:00 -21:00 Fit mit dem Smovey Marina/HBG		

- Fitness
- Gymnastik
- Outdoor
- Ältere
- Tanz
- Wellness

SuG: Sport- und Gesundheitszentrum, Stubbendorffweg 8, **HBS:**Hermann-Billing-Schule Turnhalle, **HBG:** Hermann-Billing-Schule Gymnastikraum, **WBS:** Wilhelm-Busch-Schule

WS-Gymnastik = Wirbelsäulen-Gymnastik, weitere Beschreibungen unter www.mtv-soltau.de

Yoga- und Pilates-Kurse sowie Reha- und Funktionstrainingskurse siehe weitere Übersicht