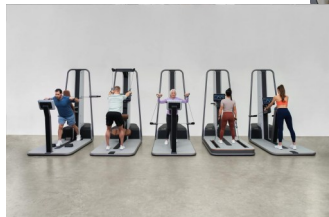
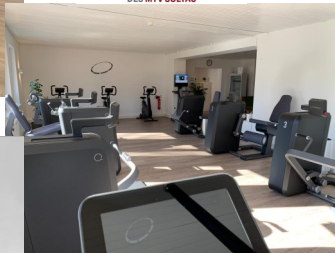


Unser Sport- und Gesundheitszentrum

SPORT, BEWEGUNG UND GESUNDE LEBENSFÜHRUNG

Wir können auch Fitness! Seit 2020 bieten wir in unserem Sport- und Gesundheitszentrum am Stubbendorffweg 8 Gesundheitstraining an modernsten Geräten von Milon und Five an. Um uns kennen zu lernen, kannst du ganz unverbindlich ein Probetraining vereinbaren. Unsere Kompetenten Mitarbeiter beraten dich gern!



Milon und Five – der Doppelpack, der wirkt!

Verbessern Sie Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - für einen beschwerdefreien Alltag.

INKLUSIVE:

Herzstresstest- und Körperdatenmessung mit dem **cardioscan** ✓

Sonstige Veranstaltungshinweise

VORANKÜNDIGUNGEN

GROBELTERN-ENKEL-
NACHMITTAG

FITNESS-NACHT IM
SPORT- UND GESUND-
HEITZENTRUM

TERMINE FOLGEN!

I. SOLTAUER STADT-
WERKE-LAUF
(powered by MTV Soltau)
AM 21.06.2025

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:
Mo - Fr 8:30-12:30 Uhr
Mo, Di, Do 15:00-17:00 Uhr
Stubbendorffweg 8
29614 Soltau

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



MTV SOLTAU
VON 1864 E.V.

MTV
60+

GE#MO
GESUND UND MOBIL
älter werden

Ein Projekt des Niedersächsischen Turnerbundes

NTB #
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



www.mtv-soltau.de

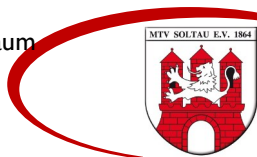
Sportangebote

Wirbelsäulengymnastik für Männer	Sportpoint
Montag 10:00-11:00	Christin
Mollig und Mobil	HBG
Montag 20:00-21:00	Antje
Die Optimisten / Männergymnastik	WBS
Montag 19:00-21:00	Willy
Wirbelsäulengymnastik für Frauen	Sportpoint
Dienstag 09:00-10:00	Christin
Senioren-gymnastik	SuG
Dienstag 14:30-15:30	Antje
Fit im Sitzen	SuG
Donnerstag 10:30-11:30	Birgit
Fit mit dem Smovey	HBG
Donnerstag, 20:00 - 21:00	Marina

In allen Sportangeboten kann geschnuppert werden. Danach ist eine Teilnahme über Vereinsmitgliedschaft oder 10er-Karte möglich. Preise bitte in der Geschäftsstelle erfragen.

Sportstätten:

MTV Sportpoint= Almhöhe 1, Soltau
 HBG = Hermann-Billing-Schule / Gymnastikraum
 WBS = Wilhelm-Busch-Schule
 SuG = Sport- und Gesundheitszentrum,
 Stubbendorffweg 8



Termine



Donnerstag, 21.11.2024

Mensch-ärgere-dich-nicht-Nachmittag
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 12.12.2024

Entspannungsübungen im Sitzen
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 16.01.2025

Vortrag „Fit und vital im Alter“
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 20.02.2025

Kniffelnachmittag
 15 bis 17 Uhr
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 20.03.2025

Fit im Sitzen
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 10.04.2025

Osterbasteln
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 15.05.2025

Bingo
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1, 15 bis 17 Uhr

Donnerstag, 12.06.2025

Gedächtnistraining
 MTV Sportpoint, Almhöhe 1,
 15 bis 17 Uhr

Termine

Donnerstag, 09.01.2025

Begrüßung des neuen Jahres, 15 Uhr,
 Tennisclub von Cramm, Anmeldung bis 05.01.2025*

Donnerstag, 06.02.2025

Grünkohlessen im Tennisclub von Cramm,
 Beginn 18:00 Uhr
 Anmeldung bis 02.02.2025*

Donnerstag, 06.03.2025

Besuch des Panzermuseums in Munster, Fahrt mit MTV-Bussen und priv. PKW um 11:30 Uhr, Mittag Essen „Zur Wassermühle“, 14:00 Führung im Museum (90 Min)
 Eintritt 12,00€, **verbindliche** Anmeldung bis 23.02.2025*

Donnerstag, 03.04.2025

Kaffeenachmittag mit Vortrag von Gottfried Berndt im Tennisclub v. Cramm, Kuchenspenden sind willkommen!
 Beginn: 15 Uhr, Anmeldung bis 30.03.2025*

Donnerstag, 08.05.2025

Fahrt mit Privat-Pkw zum Schulmuseum Insel, Start: 12:30
 Besuch mit Vortrag (90 Min), danach Fahrt in ein Kaffee in Schneverdingen zu Kaffee und Kuchen, Rückkehr 16:30 Uhr, Anmeldung bis 27.04.2025

Donnerstag, 05.06.2025

Fahrt ins Universum Bremen (Wissenschaftsmuseum)
 Start 9:30 Uhr, ohne Führung, 12 Uhr Mittagessen im „Kubus“, Rückfahrt um 16 Uhr, Kosten für Bus und Eintritt 36,00 Euro
verbindliche Anmeldung bis 27.04.2025

* Anmeldung für die Angebote „Neue Alte“ bei

Franz Schaper

Telefon: 05191-17175, Mail: frascha.sol@web.de

IBAN MTV Soltau: DE37 2585 1660 0000 1131 83