

## Die Übungsleiter

Antje Schaper	05191-17175
Andrea Schulz	05191-3502
Anna Hrabko	05191-3502
Birgit Sommer	05191-3502
Dörte Marquardt	0162-3290896
Jessica Handel	0152-08494211
Mareike Rohweder	05191-3502
Marina Hill	0152-52692405
Petra Kurtz	05191-3502
Steffi Schlange	05191-975533
Willy Schröder	05191-5840

## 10er Kursangebote

Yoga	
Montag, 10:15-11:45	Sonja Sportpoint
Montag, 20:00-21:30	Sonja
Dienstag, 17:15-18:30	Lisa
Dienstag, 18:30-19:30	Lisa
Mittwoch, 19:30-20:45	Franziska
Donnerstag, 19:30-20:30	Inna
Pilates	
Montag, 19:00-20:00	Silke
Mittwoch, 17:00-18:00	Petra
Donnerstag, 09:30-10:30	Petra Sportpoint
Donnerstag, 17:00-18:00	Carmen
Donnerstag, 18:15-19:15	Petra

## Die Sporträume

HBS Halle	Hermann-Billing-Schule, Berliner Platz 3
HBG	Gymnastikraum der HBS
WBS Halle	Wilhelm-Busch-Schule, Georg-Droste-Weg 5
SuG	Kursraum im Sport- und Gesundheitszentrum Stubbendorffweg 8
Schützenhalle	Schützenstraße 3
MTV-Sportpoint	Almhöhe 1

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

Geschäftsstelle Mo - Fr 8:30-12:30 Uhr  
Mo 15-16.30, Di und Do 15-17 Uhr  
Stubbendorffweg 8  
29614 Soltau

Telefon: 05191-3502  
E-Mail: info@mtv-soltau.de  
www.mtv-soltau.de  
Stand: Januar 2026

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

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

# MTV SOLTAU VON 1864 E. V.

## Fitness und Gesundheitssport - Erwachsene -

### NEUER KURSPLAN Januar 2026



# Kursplan

Januar 2026



## Abteilung Fitness- und Gesundheitssport

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
vormittags	10:00 - 11:00 <b>WS-Gymnastik</b> für Männer Christin/Sportpoint		9:00 – 10:00 <b>WS-Gymnastik</b> für Frauen Christin/Sportpoint				10:30 - 11:30 <b>Fit im Sitzen</b> Birgit/SuG	10:30 - 11:30 „Kraftvolle Mitte“ Anna/Sportpoint	
nachmittags			15:00 - 16:00 <b>Senioren- gymnastik</b> Bettina/SuG						
				17:00—18:00 <b>Fitballtrommeln</b> Dörte Sportpoint					15:00 –16:00 <b>Fit mit dem Smovey MOut- door</b> Marina/SuG
abends	19:00 - 20:00 <b>Rhythm Workout</b> Anna/HBS	19:15 - 20:15 <b>Hooping Fitness</b> Mareike/ Sport- point	19:00 - 20:00 <b>Walk Fitness</b> Anna/Sportpoint	18:15 - 19:15 <b>Faszientraining (BLACKROLL)</b> Ralf/HBS	18:00 - 19:00 <b>WS-Gymnastik</b> Jessica/HBS		19:00 - 20:00 <b>DanceFit</b> Einsteiger Katja/Sportpoint	19:00 - 20:00 <b>Body Styling</b> Anna/HBS	18:30 - 19:30 <b>Strong Nation</b> Andrea/HBS
	19:30—20:30 <b>Zumba</b> Andrea /Sport- point		19:30 - 20:30 <b>Slingtraining</b> Ralf/HBS		19:15 - 20:15 <b>Mixed Fitness</b> Petra/HBG		20:00 - 21:00 <b>DanceFit</b> Katja/Sportpoint	20:00 - 21:00 <b>Jazz Dance</b> Steffi/HBS	19:30 –20:00 <b>Circl-Mobility</b> Andrea/HBS
	20:00 - 21:00 <b>Gesund &amp; Fit</b> Petra/HBG	19:00 - 21:00 <b>Die Optimisten Männergymnastik</b> Willy/WBS							

- 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, **Alm:** MTV-Sportpoint, Almhöhe 1

WS-Gymnastik = Wirbelsäulen-Gymnastik, weitere Beschreibungen unter [www.mtv-soltau.de](http://www.mtv-soltau.de)

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