

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

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

Die Sporträume

HBS Halle	Hermann-Billung-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

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

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

SuG: Sport- und Gesundheitszentrum, Stubbendorffweg 8, **HBS:** Hermann-Billung-Schule Turnhalle, **HBG:** Hermann-Billung-Schule Gymnastikraum, **WBS:** Wilhelm-Busch-Schule, **Alm:** MTV-Sportpoint, Almhöhe 1

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

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