Unsere Übungsleiter

Anna Hrabko	**05191-3502**
Birgit Sommer	**05191-3502**
Christin Omsels	**05191-3502**
Dörte Marquardt	**0162-3290896**
Jessica Handel	**0152-08494211**
Katja Eggers	**05191-3502**
Mareike Rohweder	**05191-3502**
Marina Hill	**0152-52692405**
Petra Kurtz	**05191-3502**
Steffi Schlange	**05191-975533**
Willy Schröder	**05191-5840**

Yoga	
Montag, 10:15-11:30	Sonja Sportpoint
Montag, 20:00-21:30	Sonja
Dienstag, 17:15-18:15	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

Unsere Yoga- und Pilates-Kurse sind sehr beliebt und **oft schnell ausgebucht**. Bitte fragt deshalb frühzeitig in der Geschäftsstelle nach und sichert euch euren Platz.

Die Kurse finden als **10er-Kurse mit Voranmeldung** und zusätzlicher Kursgebühr statt. Preise und weitere Informationen erhaltet ihr in der Geschäftsstelle.

Unsere 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 Stubbendorfweg 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: November 2026

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

KURSPLAN November 2026

www.mtv-soltau.de

Kursplan

Abteilung Fitness- und Gesundheitssport

November 2026

MONTAG

09:30 - 10:30
WS-Gymnastik für Männer
Christin/Sportpoint

19:00 - 20:00
Rhythm Workout
Anna/HBS

19:15 - 20:15
Hooping FItness
Mareike/ Sportpoint

20:00 - 21:00
Gesund & Fit
Anna/HBG

19:00 - 21:00
Die Optimisten Männergymnastik
Willy/WBS

DIENSTAG

9:00 –10:00
WS-Gymnastik für Frauen
Christin/Sportpoint

15:00 - 16:00
Seniorengymnastik
Bettina/SuG

19:00 - 19:45
Walk Fitness
Anna/Sportpoint

19:45 - 20:30
Kraft Mix
Ralf/SuG

20:15-21:00
Jumping Fitness
Anna/Sportpoint

MITTWOCH

17:00-18:00
Fitballtrommeln
Dörte/Sportpoint

18:00 - 19:00
WS-Gymnastik
Jessica/HBS

19:15 - 20:15
Mixed Fitness
Petra/HBG

DONNERSTAG

8:30 - 9:30
„Kraftvolle Mitte“
Anna/Sportpoint

10:30 - 11:30
Fit im Sitzen
Birgit/SuG

19:00 - 20:00
Body Styling
Maren/HBS

19:00 - 20:00
DanceFit Einsteiger
Katja/Sportpoint

20:00 - 21:00
DanceFit
Katja/Sportpoint

20:00 - 21:00
Jazz Dance
Steffi/HBS

FREITAG

15:00 –16:00
Fit mit dem Smovey Outdoor
Marina/SuG

17:00 –18:00
Functional Fitness
Anna/Sportpoint

18:00 –19:00
Core & Balance
Anna/Sportpoint

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 & Pilates:
Eine Übersicht über unsere Yoga- und Pilateskurse findet ihr auf der nächsten Seite.

Reha- & Funktionstraining:
Alle Informationen zu unseren Reha- und Funktionstrainingskursen findet ihr in einem separaten Flyer.

MTV SOLTAU E.V. 1864