

MELLENDORFER TV e. V. – Sonstige Sportangebote mit Trainingszeiten

Mellendorfer Turn-Verein von 1919 e. V.

Montag:

10.00 – 12.00 Uhr	Federball-Badminton für Senioren in der MTV-Sporthalle im Sportpark
9.00 – 10.00 Uhr	Lungensport bei Elke Preuß im MTV-Sportpark (Gymnastikhalle) oder
10.15 – 11.15 Uhr	2. Lungensport-Stunde bei Elke Preuß
15.00 – 16.30 Uhr	Yoga im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Eberhard Ratz
18.00 – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik in der Gymnastikhalle der Realschule bei Elke Preuß

Dienstag:

10.00 – 11.30 Uhr	Nordic Walking mit Elke Preuß – Treffen Parkplatz Grabenweg (an Kita Domino vorbei)
16.00 – 17.00 Uhr	Vorschulturnen in der Gymnastikhalle der Realschule bei Jan-Hendrik Haaker (BfDler) (für 4 – 6 jährige Kinder)
ab 17 Uhr	Sportabzeichensaison bei Eberhard Kakuschke und Team (ab Anfang Mai bis ca. Oktober jeden Jahres – auch in den Ferien - im Wedemarkstadion – auch für Nichtmitglieder)
16.00 – 17.15 Uhr	Pilates im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Steffi Fritze
17.30 – 18.30 Uhr	AROHA im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Steffi Fritze
18.45 – 19.45 Uhr	Präventives Fitnesstraining im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Petra Wahlfeldt-Abben
19.00 – 20.30 Uhr	Herzsport in der Realschulsporthalle bei Burkhard Rühmland und Frank Eisenblätter

Mittwoch:

9.30 – 11.30 Uhr	Federball-Badminton für Senioren in der MTV-Sporthalle im Sportpark
9.45 – 10.45 Uhr	Entspannung durch Bewegung (Teile von Qi Gong/Zilgrei/Kinesiologie) im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Elke Preuß
11.00 – 12.00 Uhr	Lungensport bei Elke Preuß im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark)
16.00 – 17.30 Uhr	Eltern- und Kind-Turnen in der Realschulsporthalle bei Jan-Hendrik Haaker (BfDler) (vom Krabbelalter an bis ca. 4 Jahre)
19.00 – 20.00 Uhr	Step-Aerobic im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Bettina Puls

Donnerstag:

10.00 – 11.00 Uhr	Gesundheitssport im Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV-Sportpark) bei Steffi Fritze
17.15 – 19.15 Uhr	Trampolin (ab 6 Jahre) in der Wedemarkhalle bei Ariane Oeing -> Bitte vor Teilnahme Kontaktaufnahme mit der Übungsleiterin aufnehmen!!!
18.00 – 19.00 Uhr	Zumba - 1. Gruppe - Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV- Sportpark)
19.00 – 20.00 Uhr	Zumba - 2. Gruppe - Tanzsaal/Gymnastikhalle (MTV- Sportpark)

Freitag:

14.30 – 16.00 Uhr	Handballminis (6-7 Jahre) in der Realschulsporthalle bei Dorothea Diekmann
16.00 – 17.00 Uhr	Handballzwerge (3-6 Jahre) in der Realschulsporthalle bei Andreas Junga

Ansprechpartner mit Telefonnummern:

Dorothea Diekmann	05130 – 37 59 45
Frank Eisenblätter	0172 – 7127269
Steffi Fritze:	05130 – 36 58 6
Jan-Hendrik Haaker	01523 – 3798798
Andreas Junga:	05130 – 73 40 / Mobil 0157 - 86 75 02 03
Eberhard Kakuschke:	05130 – 37 0 59
Ariane Oeing:	0157 – 50 96 62 06
Elke Preuß:	05130 – 79 01 41
Bettina Puls:	05130 – 39 49 0
Eberhard Ratz:	05130 – 40 83 5
Burkhard Rühmland:	05146 – 49 45
Petra Wahlfeldt-Abben:	05130 – 37 13 03

Sollte ein Übungsleiter nicht aufgeführt sein, bitte zu den Geschäftszeiten (Dienstag + Donnerstag von 9-13 Uhr) in der Geschäftsstelle des Mellendorfer Turn-Verein, Industriestraße 37, unter 05130 – 92 86 42 anrufen.