



**Mombacher
Turnverein 1861 e.V.**

Dein Verein

Alles auf einen Blick

Unsere Sportangebote

gültig ab 13. September 2010

*Mach mit,
halt dich fit!*

Mombacher Turnverein 1861 e.V.
Geschäftsstelle: Büro im mtv Studio
Telefon 0 61 31 / 62 56 04
Turnerstraße 31-33
55120 Mainz-Mombach

www.mombacher-turnverein.de



TURNHALLEN

MTV-Sportzentrum

Turnerstraße 31-33
Eingang Pestalozzistraße
55120 Mainz-Mombach

Räumlichkeiten

MTV - große Halle (EG, alter Haupteingang)
MTV – Gymnastik-Halle (EG, neuer Haupteingang)
Mehrzweckhalle (MZH) / Kinderwelt (1. OG, neuer Haupteingang)
MTV – Spiegelsaal (1.OG, alter Seiteneingang)
Foyer (EG, neuer Haupteingang)

Eintrachthalle

Hauptstraße 51
Eingang Albert-Knoll-Straße
55120 Mainz-Mombach

Räumlichkeiten

Eintrachthalle (1. OG, großer Treppenaufgang)
Eintracht Gymnastikraum (2. OG kleines Treppenhaus)

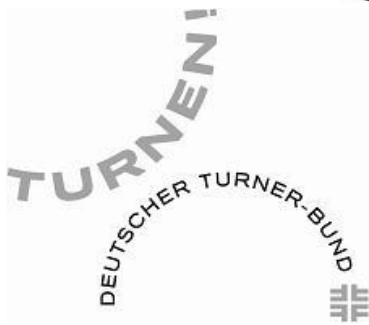


KINDERWELT

Ansprechpartnerin: Heidrun Krost, Tel. 06131 / 277494

Kennziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1001	Krabbelstunde 6 Mon. - 18 Mon.	Sandra Baumann	Mo.	15.00 - 17.00 flexibler Beginn	MZH / Kinderwelt
1001	Eltern und Kind	Kerstin Diezinger	Mo.	17.00 - 18.30 flexibler Beginn	MZH / Kinderwelt
1001	Eltern und Kind	Hanni Herb	Di.	15.00 - 17.00 flexibler Beginn	MZH / Kinderwelt
1001	Eltern und Kind	Heike Seyfang	Do.	09.30 - 12.00 flexibler Beginn	MZH / Kinderwelt
1002	Eltern und Kind	Heidrun Krost	Do.	15.30 - 17.00 flexibler Beginn	MZH / Kinderwelt
	Eltern und Kind (neu ab 15.09.10)	Vincenza Santoro	Mi.	16.30 - 18.30 flexibler Beginn	MZH / Kinderwelt
1226	Kinderfitness für ungeübte und übergewichtige Kinder	Heidrun Krost	Do.	17.00 - 18.30	MZH / Kinderwelt
1001	Kinderbetreuung ab 3 Jahre jeden 1. Sa. im Monat / ganzjährig Gebühr: für Mitglieder 1,00 Euro, für Nichtmitglieder 3,00 Euro	Heidrun Krost		09.00 - 12.00	MZH / Kinderwelt
1001	Kinderbetreuung ab 3 Jahre von Oktober bis Ende März Gebühr: für Mitglieder 1,00 Euro, für Nichtmitglieder 3,00 Euro	wechselnde Übungsleiter	Sa.+ So.	14.30 - 17.30 14.30 - 17.30	MZH / Kinderwelt

TURNEN



TURNEN

Ansprechpartnerin: Kerstin Sinsel, Tel. 06131 / 9209321

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1003	Mädchenturnen 4+5 Jahre	Sandra Baumann Janine Spindler	Mi.	15.30 - 17.00	MTV - große Halle
1011	Jungen 4+5 Jahre	Heike Seyfang, Astrid Duthel	Do.	15.30 - 17.00	MTV - große Halle
1016	Spiel und Spaß Kinder ab 5 Jahre	Heidrun Krost	Di.	15.30 - 17.00	Eintrachthalle

GERÄTTURNEN

Ansprechpartnerin: Kerstin Sinsel, Tel. 06131 / 9209321

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1004	Gerätturnen (A-Stufe + Allgemein) 6+7 Jahre	Desirée Adamiok, Mira Merz	Mo.	16.30 - 18.00	MTV - große Halle
1005	Gerätturnen (Allgemein) ab 8 Jahre	Christine Bechtloff, Claudia Becher	Do.	17.00 - 18.30	MTV - große Halle
1007	Gerätturnen (P-Stufe) ab 8 Jahre	Manuela Novak, Sandra Baumann	Mi.	17.00 - 19.00	MTV - große Halle
1007	Gerätturnen (P-Stufe) ab 14 Jahre	Manuela Novak	Mi.	19.00 - 21.00	MZH und MTV - große Halle
1008	Gerätturnen (P-Stufe Jg. 97 und jünger)	Mareike Hombach, Mareike Demel	Di. Do.	17.00 - 19.00 17.00 - 19.00	MTV - große Halle
1008	Gerätturnen (Purzeltraining) ab 5 Jahre	Celine Gianotti	Di.	17.00 - 19.00	MZH
1008	Gerätturnen (Mädchen Kür)	Kerstin Sinsel, Nadine Daschmann	Di.	17.00 - 19.30	MTV - große Halle
1008	Gerätturnen (Mädchen Kür)	Kerstin Sinsel, Nadine Daschmann	Fr.	16.30 - 18.00	MTV - große Halle
1009	Gerätturnen (Allgemein) ab 12 Jahre	Mareike Hombach	Di.	19.00 - 20.30	MTV - große Halle
1013	Jungen ab 6 Jahre	Verena Glatter	Mo.	16.30 - 18.00	MTV - große Halle



TRAMPOLINTURNEN

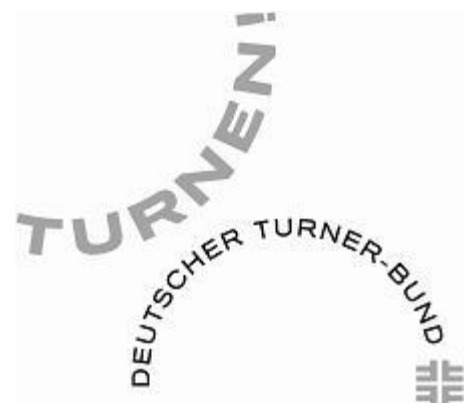
Ansprechpartnerin: Kerstin Sinsel, Tel. 06131 / 9209321

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1015	Trampolin/Anfänger ab 8 J.	Jennifer Profitlich	Di.	15.00 - 17.00	Eintrachthalle
1014	Trampolin/Fortgeschrittene ab 8 Jahre	Jennifer Profitlich	Mo.	15.00 - 17.00	Eintrachthalle

RHÖNRADTURNEN

Ansprechpartnerin: Sabine Mies, Tel. 06131 / 684888

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1301	Kinder und Jugendliche	Astrid Krimm, Tanja Grünewald	Di.	16.30 - 18.30	Eintrachthalle
1302	Erwachsene	Sabine Mies	Di.	18.30 - 20.30	Eintrachthalle
1301	Kinder und Jugendliche	Astrid Krimm, Tanja Grünewald	Do.	16.30 - 20.00	Eintrachthalle
1302	Erwachsene	Sabine Mies, Astrid Krimm	Do.	08.30 - 10.30	Eintrachthalle
1301	Kinder und Jugendliche Leistungsgruppe	Katrin Schwaben, Miriam Akan	Fr.	14.30 - 17.00	Eintrachthalle



GYMWELT



TANZ / AEROBIC für Kinder

Ansprechpartnerin: Andrea Roth, (MTV) Tel. 06131 / 625604

Kennziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1101	Tanzzwerge 4 - 5 Jahre	Andrea Roth	Do.	15.30 - 16.30	MTV - Spiegelsaal
1102	Lollipops 6 - 7 Jahre	Andrea Roth	Mi.	15.00 - 16.00	MTV - Spiegelsaal
1103	DanceKids I 8 + 9 Jahre	Andrea Roth	Mi.	16.00 - 17.00	MTV - Spiegelsaal
1104	Showdance	Andrea Roth	Mi.	17.00 - 18.00	MTV - Spiegelsaal
1104	DanceKids II 10 + Jahre	Andrea Roth	Do.	16.30 - 17.30	MTV - Spiegelsaal
1207	Step-Aerobic Kinder / Pepper-Stepper	Steffi Hahn	Di.	16.00 - 17.00	MTV - Spiegelsaal
1208	Step-Aerobic Kinder / Magic-Stepper	Steffi Hahn	Di.	17.00 - 18.00	MTV - Spiegelsaal

TANZ / AEROBIC

Ansprechpartnerin: Andrea Roth, (MTV) Tel. 06131 / 625604

Kennziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1108	Rock'n Roll	Andreas Schmidt	Mi.	20.00 - 22.00	MTV - Gym.-Halle
1112	Tanz mit Vorführungen M/F	Andrea Roth	Mo.	18.00 - 19.00	MTV - Spiegelsaal
1210	Step-Aerobic and more M/F	Steffi Hahn, Thomas Larisika	Di.	20.15 - 21.15	MTV - Gym.-Halle
1110	Step-Aerobic A/M	Tina Sauerwein	Mi.	19.30 - 21.00	Eintracht GymRaum
1111	Orientalischer Tanz M/F	Jutta Jänsch	Di.	20.00 - 21.30	Eintracht GymRaum
1116	Hip-Hop 14-22 Jahre	Melanie Wohn	Di.	19.00 - 20.00	Eintracht GymRaum

GESUNDHEIT UND FITNESS

Ansprechpartnerin: Andrea Roth (MTV), Tel. 06131 / 625604

Kennziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1216	Stretching	Renate Schneider	Mi.	17.45 - 18.45	MTV - Gym.-Halle
1201	Power-Gym A/M/F	Kristina Böcher	Mi.	19.00 - 20.00	MTV - große Halle
1228	Fit und Vital in die Woche	Andrea Roth	Mo.	17.15 - 18.00	MTV - Gym.-Halle



Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Weiter **GESUNDHEIT UND FITNESS**

Ansprechpartnerin: Andrea Roth (MTV), Tel. 06131 / 625604

1217	Fitness – Ausdauer M/F	Andrea Roth	Do.	19.00 - 20.00	MTV - große Halle
1251	Box-Aerobic M/F	Nicol Weinrich	Mo.	19.30 - 21.00	MTV - große Halle
1246	Body-Workout (Okt.-April) A/M/F	Conny Glässer	Mo.	20.00 - 21.30	MTV - Spiegelsaal
1211	Gymnastik Frauen	Andrea Roth	Mi.	09.00 - 10.00	MTV - große Halle
1218	Gymnastik 60 plus	Renate Schneider	Di.	09.00 - 10.00	MTV - große Halle
1219	Gymnastik 60 plus	Renate Schneider	Di.	15.00 - 16.00	MTV - große Halle
1243	Sport für Senioren/innen	Kerstin Lamby	Di.	10.00 - 11.00	Eintrachthalle
1244	Gymnastik für Männer (Sommer)	Heinz Wiesner	Mi.	18.00 - 20.00	Bezirkssportanlage
1244	Gymnastik für Männer (Winter)	Heinz Wiesner	Mi.	18.00 - 20.00	Eintrachthalle
1212	Wirbelsäulengymnastik	Annette Epting	Do.	18.00 - 19.00	MTV - Gym.-Halle
1250	Wirbelsäulengymnastik	Kerstin Lamby	Di.	09.00 - 10.00	Eintrachthalle
1213	Wirbelsäulengymnastik	Margareta Masur	Di.	18.00 - 19.00	MTV - Spiegelsaal
1213	Wirbelsäulengymnastik	Margareta Masur	Di.	19.00 - 20.00	MTV - Spiegelsaal
1214	Wirbelsäulengymnastik	Margareta Masur	Do.	09.30 - 10.30	MTV - große Halle
1215	Wirbelsäulengymnastik	Margareta Masur	Fr.	09.00 - 10.00	MTV - Gym.-Halle
1220	Osteoporosegymnastik	Renate Schneider	Di.	10.00 - 11.00	MTV - große Halle
1223	Herzsport	Margareta Masur	Do.	08.00 - 09.30	MTV - große Halle
1224	Herzsport	Margareta Masur	Do.	10.30 - 12.00	MTV - große Halle
1225	Herzsport	Margareta Masur	Mo.	18.00 - 19.30	MTV - große Halle
1203	„Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen“	Andrea Roth ab 16.09.10	Do.	10.30 - 12.00	MTV - Gym.-Halle
1233	Qi Gong	Angelika Schmitt	Mo.	10.00 - 11.00	MTV - Spiegelsaal
1233	Qi Gong	Angelika Schmitt	Fr.	18.30 - 19.30	MTV - Spiegelsaal
1252	Pilates / Entspannung	Melanie Druba	Do.	19.00 - 20.00	MTV - Gym.-Halle
1252	Pilates / Yoga-Gym	Andrea Roth	Mi.	18.00 - 19.00	MTV - Spiegelsaal
1229	Taiji	Wolfgang Frörmelt	Mi.	19.00 - 20.30	MTV - Spiegelsaal
1222	Skigymnastik (Winter)	Margareta Masur	Do.	20.00 - 21.00	MTV - große Halle
1235	Walking für Anfänger	Regina Neumann	Mi.	17.30 - 19.00	14-Nothelfer-Kapelle
1235	Walking für Fortgeschrittene	Regina Neumann	Mo.	17.30 - 19.00	14-Nothelfer-Kapelle
1232	Walk-Fit (Walking und Nordic Walking)	Hans Forstner	Do.	09.30 - 11.00	14-Nothelfer-Kapelle
1240	Nordic Walking A/F (Sommerzeit)	Klaus Braun, Karl Henn	Do.	18.00 - 19.30	14-Nothelfer-Kapelle
1240	Nordic Walking A/F (Winterzeit)	Klaus Braun, Karl Henn	Sa.	15.00 - 16.30	14-Nothelfer-Kapelle

WEITERE SPORTARTEN

LEICHTATHLETIK SOMMER

Ansprechpartnerin: Renate Novak, Tel. 06131 / 681720

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1400	Kinder 4 bis 8 Jahre	Renate Novak	Di.	17.00 - 18.30	Bezirkssportanlage
1401	Kinder 9 bis 13 Jahre	Renate Novak, Verena Glatter	Di.	18.30 - 20.00	Bezirkssportanlage
1402	Jugendliche ab 14 Jahre und Breitensport	Renate Novak	Di.	19.00 - 20.30	Bezirkssportanlage
1403	Fördergruppe (Kinder und Jugendliche)	Vanessa Rehm	Fr.	16.15 - 17.45	Bezirkssportanlage
1231	Lauftraining für Anfänger	Stefan Rausch	Mi.	19.00 - 20.15	Gonsenheimer Wald
1231	Lauftraining für Fortgeschrittene	Stefan Rausch	Mi.	19.00 - 20.30	Gonsenheimer Wald
1234	Marathontraining	Stefan Rausch	Fr.	18.00 - 19.15	Unigelände / Dalheimer Weg

LEICHTATHLETIK WINTER

Ansprechpartnerin: Renate Novak, Tel. 06131 / 681720

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1401	Kinder 4 bis 8 Jahre	Renate Novak	Di.	17.00 - 18.00	MTV - Gym.-Halle
1401	Kinder 9 bis 13 Jahre	Renate Novak, Verena Glatter	Di.	18.00 - 19.00	MTV - Gym.-Halle
1402	Jugendliche ab 14 Jahre und Breitensport	Renate Novak	Di.	19.00 - 20.30	MTV - Gym.-Halle
1403	Fördergruppe (Kinder und Jugendliche)	Vanessa Rehm	Fr.	15.45 - 17.15	Lemmchenschule

TISCHTENNIS

Ansprechpartner Aktive: Markus Müller, Tel. 0176/28586751

Ansprechpartner Jugend: Georg Finger, Tel. 06131 / 684198

Kenn- ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1501	Anfänger/ Kinder	Stefan Johannsen, Tobias Finger, Frederik Liebler	Mo.	17.00 - 18.15	Eintrachthalle
1501	Nachwuchsgruppe	Georg Finger, Maximilian Stillger	Fr.	17.00 - 18.15	Eintrachthalle
1501	Leistungsgruppe	Stefan Johannsen, Tobias Finger, Frederik Liebler	Mo.	18.00 - 19.30	Eintrachthalle
1501	Leistungsgruppe	Georg Finger, Maximilian Stillger	Fr.	18.00 - 19.30	Eintrachthalle
1502	Erwachsene	Norbert Hofmann	Mo.	19.30 - 22.00	Eintrachthalle
1502	Erwachsene	Frank Held	Fr.	19.30 - 22.00	Eintrachthalle



Mombacher Turnverein 1861 e.V.

VOLLEYBALL

Ansprechpartner: Bernd Jung, Tel. priv: 06146 / 909633, dienstl.: 0611 / 753439

Kenn ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1601	Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahre)	Vanessa Rehm, Desireè Adamiok	Mi.	18.30 - 20.00	Lemmchenschule
1603	Freizeitvolleyball mixed	Bernd Jung	Mi.	20.15 - 22.00	Lemmchenschule
1604	Freizeitvolleyball / Mannschaft	Martin Hennings	Mi.	20.00 - 21.45	Eintrachthalle

BADMINTON

Ansprechpartner: Michael Kratz, Tel. 06131 / 687799 oder 01577 / 4649151

Kenn ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1701	Hobbyspieler (Sommer)	Michael Kratz	Mo.	17.30 – 22.00	Lemmchenschule
1701	Hobbyspieler (Winter)	Michael Kratz	Mo.	17.30 – 20.00	Lemmchenschule
1701	Jugend (Sommer)	Denny Jera	Do.	18.00 - 19.30	Lemmchenschule
1701	Jugend (Winter)	Denny Jera	Do.	17.30 - 19.00	Lemmchenschule
1702	Hobbyspieler (Sommer)	Michael Kratz	Do.	19.30 – 22.00	Lemmchenschule
1703	Hobbyspieler (Winter)	Michael Kratz	Do.	19.00 - 22.00	Lemmchenschule
1702	Hobbyspieler ganzjährig	Michael Kratz	Fr.	19.00 - 22.00	Lemmchenschule

JUDO

Ansprechpartnerin: Jutta Bukatschek, Tel. 06131 / 689788

Kenn ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1801	Kinder 6-11 Jahre	Sabrina Reimer	Di.	17.00 - 18.30	Foyer
1801	Kinder 6-11 Jahre	Nadine Eckert	Do.	17.00 - 18.30	Foyer
1801	Jugendliche u. Erwachsene	Heike Reimer	Di.	18.30 - 20.00	Foyer
1801	Jugendliche u. Erwachsene	Jutta Bukatschek	Do.	18.30 - 20.00	Foyer
1801	Ehemalige u. Ältere Einsteiger	Thomas Best	Mi.	20.00 - 22.00	Foyer

AIKIDO

Ansprechpartner: Gerold Jäpel, Tel. 06131 / 687547

Kenn ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1810	Anfänger 8 bis 88 Jahre	Stefan Ott	Mi.	18.00 - 19.00	Foyer
1810	Waffen Fortgeschrittene	Stefan Ott	Mi.	19.00 - 20.00	Foyer
1810	Aikido- und Fitnessstraining	Ingeburg Jäpel, Gerold Jäpel	Di.	20.00 - 21.30	Foyer
1810	Aikido- und Fitnessstraining	Ingeburg Jäpel, Gerold Jäpel	Do.	20.00 - 21.30	Foyer

ROPE SKIPPING

Ansprechpartnerin: Melanie Wohn, Tel. 0179 / 3276017

Kenn ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1260	Mo´Jumps Mini	Johanna Mentges, Julia Mikelat	Fr.	16.00 - 17.00	MTV - Gym.-Halle
1260	Mo´Jumps Kids	Johanna Mentges, Julia Mikelat	Fr.	17.00 - 18.00	MTV - Gym.-Halle
1260	Rope Skipping/Showgruppe	Melanie Wohn	Mi.	20.00 - 21.30	MTV - große Halle
1260	Rope Skipping	Melanie Wohn	Do.	19.00 - 20.00	Eintrachthalle

TENNIS

Ansprechpartner: Thomas Frank , Tel. 06131/215915

Ansprechpartnerin Jugendtraining: Conny Glässer, priv. Tel. 06131 / 686038 oder Tel. 0151 / 1426948

WANDERN

Ansprechpartner: Horst Lamby, Tel. 06131 / 683833

Termine siehe Aushang / Schaukasten MTV-Sportzentrum

HANDBALL - MANNSCHAFT

Ansprechpartner: Timo Griesel Tel. 0171 / 8031155 oder Michael Salzer Tel. 0171 / 3122387

Kenn ziffer	Sportart	Übungsleiter/in	Tag	Uhrzeit	Übungsstätte
1610	Erwachsene	Frank Wollmann	Fr.	18.00 - 19.30	Städt. Halle Mombach

FREIZEIT - FUSSBALL

1248	Freizeitsport / Fussball	Jens Umhauer	Di.	20.30 - 22.00	Eintrachthalle
1248	Freizeitsport / Fussball	Peter Vogt	Do.	20.00 - 22.00	Eintrachthalle

BITTE BEACHTEN SIE AUCH UNSERE KURSANGEBOTE



ERLÄUTERUNGEN **ZU DEN SPORTARTEN UND KURSEN**

<u>Angebot</u>	<u>A=Anfänger</u> <u>M=Mittelstufe</u> <u>F=Fortgeschritten</u>	<u>Übungsleiter/in</u>
Body-Workout (ab 26. Oktober bis Ende April) Fitness als abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit leichten Aerobicsschritten	A M F	Conny Glässer
Eltern+Kind-Turnen Wir stellen die Weichen für unsere Aller kleinsten in ein sportlich aktives Leben. Dabei spielt das gute Vorbild der Eltern eine große Rolle. dienstags und donnerstags haben sie zusätzlich die Option die Sportstunde (60 Min) im vorgegebenen Zeitraster, frei zu bestimmen.	Für alle Kinder ab 18 Monate	Sandra Baumann, Hanne Herb, Heidrun Krost, Heike Seyfang
Fitness-Ausdauer Abwechslungsreiches Herzkreislauftraining für Mann und Frau – kann gut mit Wellness Workout kombiniert werden	M F	Andrea Roth
Krabbelstunde Das Kind erfährt seine Umwelt spielerisch, eigener Körper und eigene Grenzen werden kennen gelernt. Selbstbewusstsein wird gesteigert, Motorik (wie z.B. Hand/Auge-Koordination) gefördert.	Für alle Kinder von 6 – 18 Monate	Sandra Baumann
Orientalischer Tanz Traditionelle sinnliche Bewegungen des Beckens und der Hüfte werden kombiniert mit verschiedenen Bewegungen der Arme, Hände, Schultern und Kopf und in Schrittfolgen aus dem Ballett und Jazz umgesetzt. Kenntnisse sollten vorhanden sein !	M F	Jutta Jänsch
Pilates / Entspannung Neue Kräfte mobilisieren durch Pilates und Entspannung Ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Körperwahrnehmung, Atmung und ausgiebige Entspannung – Erste Vorkenntnisse sind erforderlich !	A M F	Melanie Druba
Pilates / Yoga-Gym Pilates Flow – Wellnessfeeling mit Yoga-Gym Vertiefung und fließende Übergänge von klassischen Pilatesübungen - verknüpft mit Yoga-Gymnastik. Ausreichend Vorkenntnisse sind erforderlich !	M F	Andrea Roth
Power-Gym Fitness von Kopf bis Fuß mit leichter Aerobic-Kombination und Kräftigungstraining für Bauch, Beine, Po – Ideal auch für Aerobic-Anfänger	A M	Kristina Böcher
Skigymnastik (ab 2. Oktober bis Ende März) Fit(ness) für die Piste mit abwechslungsreichem Ausdauer und Kräftigungsprogramm	A M F	Margareta Masur

**Weiter ERLÄUTERUNGEN
ZU DEN SPORTARTEN UND KURSEN**

<u>Angebot</u>	<u>A=Anfänger</u> <u>M=Mittelstufe</u> <u>F=Fortgeschritten</u>	<u>Übungsleiter/in</u>
Step-Aerobic Variationen von Grundschritten werden zu einfachen bis mittelschweren Choreografien verbunden. Fitness mal ganz anders	A M	Tina Sauerwein
Step-Aerobic and more Mittelschweres bis schweres Fitnessprogramm, teilweise in Verbindung mit Ausdauertraining inkl. Hanteln oder einem Kräftigungsprogramm zur gezielten Stärkung von Muskelgruppen	M F	Thomas Larisika jeden 1. Di. ansonsten Steffi Hahn
Tanz mit ... Aufführungen Für ehemalige Tänzerinnen und Tanzinteressierte. Aus unterschiedlichen Sparten werden Choreografien erarbeitet und auf diverse Veranstaltungen vorgeführt. Bereitschaft zum Auftritt sollte vorhanden sein. Einstieg nach Absprache möglich.	M F	Andrea Roth
Fit und Fital in die Woche Herz-Kreislauf-Training bringt Pfunde zum purzeln... aber nur regelmäßig und mehrmals die Woche. Diese Stunde ist für jedermann/-frau geeignet, der/die sich gerne bewegt. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm.	A M F	Andrea Roth

Beachten Sie auch unsere Kursangebote im Frühjahr und Herbst.

Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter:

www.mombacher-turnverein.de



BEITRAGSÜBERSICHT

	Vereinsbeitrag*	Studiobeitrag mit Sauna	Summe / Monat
Erwachsene	8,00 €	18,00 €	26,00 €
Kinder/Jugendliche	6,00 €	ab 14 J. 15,50 €	21,50 €
Partnerbeitrag (Studio)	16,00 €	2 Pers. 31,00 €	47,00 €
Familienbeitrag ab 3Pers. Aufnahmegebühr jeweils 2 Monatsgebühren	16,00 €		

Bitte beachten Sie, dass es in der Tennisabteilung einen Zusatzbeitrag gibt.



Zehnerkarten für Vereinsmitglieder

Studio und Sauna, Erwachsene	52,00 €
Studio und Sauna, Jugendliche	41,00 €
Nur Sauna	36,00 €

Einzelkarten für Vereinsmitglieder

Nur Sauna	4,00 €
-----------	--------

Zehnerkarte für Nichtmitglieder

Studio und Sauna, Erwachsene	77,00 €
Studio und Sauna, Jugendliche	62,00 €

ÖFFNUNGSZEITEN STUDIO

	Vormittags	Nachmittags
Montag	8:30 – 12:30 Uhr	15:30 – 22:00 Uhr
Dienstag	9:30 – 12:30 Uhr	15:30 – 22:00 Uhr
Mittwoch*	8:30 – 12:30 Uhr	15:30 – 22:00 Uhr
Donnerstag	geschlossen	15:30 – 22:00 Uhr
Freitag	8:30 – 12:30 Uhr	15:30 – 22:00 Uhr
Samstag	geschlossen	13:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	9:00 – 14:00 Uhr	geschlossen

* Mittwoch Nachmittag ist Frauensauna