Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Dein Verein

Geschäftsstelle: Büro im mtv-Studio
Telefon: 06131 - 625604
Turnerstr. 31-33
55120 Mainz-Mombach

www.Mombacher-Turnverein.de

Unsere Sportangebote

auf einen Blick

gültig ab

1. April 2018

Mach mit, halt dich fit!

unsere Turnhallen :	**Räumlichkeiten :**	**Zugang :**
MTV-Sportzentrum		
Turnerstr. 31-33	MTV - große Halle	EG, Sportlereingang
Eingang Pestalozzistraße	MTV - Gymnastikhalle	EG, Haupteingang
55120 Mainz-Mombach	MTV - Kinderwelt	OG, Haupteingang
	MTV - Spiegelsaal	OG, Seiteneingang
	MTV - Foyer	EG, Haupteingang
	Geschäftsstelle	KG, Haupteingang
Eintrachthalle		
Hauptstr. 51	ETH - große Halle	1.OG, großer Treppenaufgang
Eingang Albert-Knoll-Straße	ETH - Gymnastikraum	2.OG, kleines Treppenhaus
55120 Mainz-Mombach	ETH - Kegelbahn	1.OG, großer Treppenaufgang

Von A wie Aroha® bis Z wie Zumba®
Viele Trendsportarten finden Sie in unseren gesonderten Frühjahrs- und Herbst-Kursausschreibungen

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Dein Verein

mtv Studio

Öffnungszeiten des Studios

	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

Beitrags - Übersicht

		Beitrags-Anpassung geplant ab 1. Juli 2018	Anpassung ab 1. Jan. 2018 :	
		Vereinsbeitrag	Studio mit Sauna ab 14 J.	Summe pro Monat
für Mitglieder				
Aufnahmegebühr		zwei Monatsbeiträge		
Erwachsene		8,50 €	19,50 €	28,00 €
Herzsport-Teilnehmer	zusätzlich	1,00 €		9,50 €
Kinder u. Jugendliche		6,00 €	17,00 €	23,00 €
Familien-Beitrag (ab 3 Pers.)		17,00 €		17,00 €
Partnerbeitrag im Studio		17,00 €	34,00 €	51,00 €
Frühbesucher im Studio = Vormittag & früher Nachmittag		8,50 €	17,00 €	25,50 €

Einzelbesuche im Studio / Sauna

	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
Zehnerkarte für Studio und Sauna für Erwachsene	56,00 €	82,00 €
Zehnerkarte für Studio und Sauna für Jugendliche ab 14 J.	45,00 €	67,00 €
Zehnerkarte für nur Sauna-Nutzung	40,00 €	
Einzelkarte zur Sauna-Nutzung	4,50 €	6,00 €
Einzelkarte zum Studio Erwachsene	6,00 €	8,50 €
Einzelkarte zum Studio Jugendliche	5,00 €	7,00 €

Tennis-Umlage für Mitglieder

	pro Tennis-Saison
Erwachsene	60,00 €
Jugendliche bis 18 J.	45,00 €
Studenten u. Auszubildende	35,00 €

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Kinderwelt

Ansprechpartner: Heike Seyfang - Tel.: 06131 - 685135

1001	Babys auf Entdeckungstour (3 - 9 Monate)	Tamara Soziashvili, Vania Hoyuela	Mo.	09:30	11:30	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Krabbelstunde (8 - 24 Mon.)	Sandra Baumann	Mo.	15:00	17:00	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Eltern und Kind (bis 4 J.)	Kerstin Diezinger	Mo.	17:00	18:30	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Eltern und Kind (bis 4 J.)	Hanni Herb	Di.	15:00	17:00	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Eltern und Kind (bis 4 J.)	Tamara Soziashvili, Vania Hoyuela	Mi.	16:00	18:30	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Eltern und Kind (bis 4 J.)	Heike Seyfang	Do.	09:30	12:00	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1002	Eltern und Kind (bis 4 J.)	Steffi Mir, Kathleen Düsing-Rupprecht	Do.	15:30	17:30	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Begegnungs- u.Bewegungs-Stunde für 2-6-jährige mit und ohne Beeinträchtigung	Hanni Herb	Di.	17:00	18:00	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt

1001	Kinderbetreuung bis 8 J. (Kinder unter 3 J. nur in Begleitung eines Erwachsenen)	wechselnde Übungsleiterinnen	Fr. Sa. So.	15:30 14:30 14:30	18:30 17:30 17:30	Oktober bis März	MTV - Kinderwelt

für diese Wochenend-Betreuung entsteht eine Gebühr
für Mitglieder 1,00 € bzw. Nichtmitglieder 3,00 €

Turnen

Ansprechpartner: Christine Bechtloff - eMail: C.Bechtloff@Mombacher-Turnverein.de

1003	Mädchenturnen 3 - 5 J.	Sandra Baumann	Mi.	16:00	17:00		MTV - große Halle
1011	Jungenturnen 3 - 5 J.	Heike Seyfang	Do.	16:00	17:00		MTV - große Halle

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Gerätturnen (Mädchen)

Ansprechpartner: Christine Bechtloff - eMail: C.Bechtloff@Mombacher-Turnverein.de

1004	Gerätturnen Mädchen allgemein 5 - 7 Jahre	Katie Göttinger	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 Preis, Sandra Baumann	Mi.	16:45	18:30		MTV - große Halle
1007	Gerätturnen (P-Stufe) ab 14 Jahre	Manuela Preis, Sandra Baumann	Mi.	18:45	21:00		MTV - Kinderwelt und MTV - große Halle
1008	Gerätturnen (P + Kür) ab 12 Jahre	Nadine Heckmann	Di.	18:30	20:00		MTV - große Halle
1008	Gerätturnen (P + Kür) ab 12 Jahre	Nadine Heckmann, Katja Herb	Do.	17:00	19:00		MTV - große Halle
1008	Gerätturnen Mädchen Fördergruppe ab 6 Jahre - **nur nach Rücksprache-**	Mareike Hombach, Melanie Heckmann, Nadine Heckmann	Di.	16:30	18:30		MTV - große Halle
1008	Gerätturnen Mädchen Fördergruppe ab 6 Jahre - **nur nach Rücksprache-**	Mareike Hombach, Melanie Heckmann, Nadine Heckmann	Fr.	16:00	18:00		MTV - große Halle

Trampolinturnen

Ansprechpartner: per eMail: Trampolintrainer.Mombach@gmail.com

SCHNUPPERN kann man bei uns - auch ohne Voranmeldung - immer am ERSTEN Dienstag und Mittwoch im Monat.

1014	Trampolin-Leistungsgruppe **(nur nach Absprache)**	Michael Vid und andere	Mo.	15:00	17:00		ETH -große Halle
1014	Trampolin Breitensport Kinder/Jugendliche 6 - 17 J. und Erwachsene	Michael Vid und andere	Di.	15:00	17:00		ETH -große Halle
1014	Trampolin Breitensport Kinder 6 bis 9 Jahre	Michael Vid und andere	Mi.	15:00	16:30		ETH -große Halle
1014	Trampolin Breitensport Kinder 10 bis 12 Jahre	Michael Vid und andere	Mi.	16:30	18:00		ETH -große Halle
1014	Trampolin Breitensport Jugendliche 13 bis 17 J. und Erwachsene	Michael Vid und andere	Mi.	18:00	19:30		ETH -große Halle

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Rhönradturnen

Ansprechpartner: Sabine Mies, Tel. 06131-684888

1301	Rhönrad-Anfänger Kinder ab 6 J. u.Jugendl.	Astrid Krimm, Sabine Mies	Mo.	15:00	16:45		ETH -große Halle
1301	Kinder + Jugendliche	K.Schwaben,S.Heil, H.u.S.Mies	Di.	16:30	18:30		ETH -große Halle
1302	Erwachsene	Sabine Mies	Di.	18:30	20:30		ETH -große Halle
1302	Erwachsene	S.Mies u. A.Krimm	Do.	09:30	11:30		ETH -große Halle
1301	Kinder + Jugendliche	Sabine Mies, Hanna Mies, Selina Heil	Do	16:30	18:30		ETH -große Halle
1302	Erwachsene	S. u. H. Mies	Do.	18:30	20:00		ETH -große Halle
1301	Kinder + Jugendliche Leistungsgruppe	Katrin Schwaben, S. u. H. Mies	Fr.	14:30	17:00		ETH -große Halle

Tanz / Aerobic für Kinder

Ansprechpartner: Andrea Roth, Tel. in MTV: 06131-625604 / eMail: A.Roth@Mombacher-Turnverein.de

	Capoeira Angola für Kinder ab 6 Jahre	Julia Kahlcke, Kathrin Macha	Mo.	18:00	19:00		MTV - Spiegelsaal
1214	Steppaerobic 6 - 11 Jahre	Julia Dreger	Mi.	16:30	17:30		MTV - Gymnastikhalle
1208	Steppaerobic ab 12 Jahre	Julia Dreger	Mi.	17:30	18:30		MTV - Gymnastikhalle
1101	Tanzzwerge 4 - 5 Jahre	Andrea Roth	Mi.	16:00	16:50		MTV - Spiegelsaal
1102	Lollipops 6 - 7 Jahre	Andrea Roth	Mi.	17:00	17:50		MTV - Spiegelsaal
1102	DanceKids I 8 - 13 J.	Andrea Roth	Do.	15:30	16:25		MTV - Spiegelsaal
1104	"Got2Move reloaded" - Showgruppe - nach Rücksprache	Andrea Roth	Do.	16:30	18:30		MTV - Spiegelsaal
	HipHop 7 - 11 Jahre	Giuliana Scriffignano	Fr.	17:00	18:00		MTV - Spiegelsaal

Tanz / Aerobic für Erwachsene

Ansprechpartner: Andrea Roth, Tel. in MTV: 06131-625604 / eMail: A.Roth@Mombacher-Turnverein.de

	Paartanz Standard und Latein (Fortgeschritt.)	Andreas Schmidt	Mo.	19:00	20:00		MTV - Gymnastikhalle
1108	Rock´n Roll	Andreas Schmidt	Mo.	20:00	22:00		MTV - Gymnastikhalle
1108	Rock´n Roll	Andreas Schmidt	Mi.	20:00	22:00		MTV - Gymnastikhalle
1255	Fitness-Dance	Katrin Hannappel	Do.	19:00	20:00		MTV - Spiegelsaal
1112	Tanzraum - **nicht während der Schulferien**	Andrea Roth	Mo.	19:45	21:00		MTV - Spiegelsaal
1210	Stepp and more	Steffi Hahn, Thomas Larisika	Di.	20:15	21:15		MTV - Gymnastikhalle
1111	orientalischer Tanz (Anfänger u.Mittelstufe)	Karin Burkhardt	Mi.	19:30	21:00		ETH - Gymnastikraum
1111	orientalischer Tanz (Fortgeschrittene)	Sabrina Winter, Jennifer Cömert	Di.	20:00	21:30		ETH - Gymnastikraum

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Gesundheit und Fitness

Ansprechpartner: Andrea Roth, Tel. in MTV: 06131-625604 / eMail: A.Roth@Mombacher-Turnverein.de

1216	Stretching	Renate Schneider	Mi.	17:00	18:00		MTV - Foyer
1228	Fit & Vital in die Woche	Andrea Roth	Mo.	17:00	18:00		MTV - Gymnastikhalle
1217	Body-Fit	Andrea Roth	Do.	19:00	20:00		MTV - große Halle
1254	Functional Cross-Training	Gina Schick, Heike Wendler-Goethe	Mi.	18:30	20:00		MTV - große Halle
1251	Box-Aerobic	Thomas Larisika, Gina Schick	Mo.	20:00	21:00		MTV - Gymnastikhalle
1211	Gymnastik Frauen	Andrea Roth	Mi.	10:00	11:00		MTV - große Halle
1218	Gymnastik 60 plus	Renate Schneider	Di.	09:00	10:00		MTV - große Halle
1219	Gymnastik 60 plus für Einsteiger	Renate Schneider	Di.	15:00	16:00		MTV - Gymnastikhalle
1243	Stuhlgymnastik für Ältere	Kerstin Lamby	Di.	10:00	11:00		ETH - große Halle
	"Vital begegnen“ - für Senioren mit und ohne Beeinträchtigung	Barbara Honig Steffi Iriohn, Ying Bian	Mo.	15:45	16:45		MTV - Gymnastikhalle
1244	Gymnastik für Männer	Günther Schieferstein	Mi.	18:00	20:00		ETH - große Halle
1212	Haltungs- und Bewegungstraining	Yuli Widjaja	Do.	18:00	19:00		MTV - Gymnastikhalle
1212	Haltungs- und Bewegungstraining	Yuli Widjaja	Do.	19:00	20:00		MTV - Gymnastikhalle
1250	WS-Gymnastik	Kerstin Lamby	Di.	09:00	10:00		ETH - große Halle
1213	WS-Gymnastik	Bettina Grabs	Di.	18:00	19:00		MTV - Foyer
1213	WS-Gymnastik + Pilates	Bettina Grabs	Di.	19:00	20:00		MTV - Foyer
1214	WS-Gymnastik	Marcel Buchheister	Do.	09:30	10:30		MTV - große Halle
1215	WS-Gymnastik	Cornelia Finger	Fr.	09:00	10:00		MTV - große Halle
1220	Osteoporosegymnastik	Renate Schneider	Di.	10:00	11:00		MTV - große Halle
1223	Herzsport **- nur mit Termin -**	Marcel Buchheister	Do.	08:00	09:30		MTV - große Halle
1224	Herzsport **- nur mit Termin -**	Marcel Buchheister	Do.	10:30	12:00		MTV - große Halle
1225	Herzsport **- nur mit Termin -**	Andrea Roth	Mo.	18:00	19:30		MTV - große Halle
1203	Rundherum Fit	Andrea Roth	Do.	10:45	12:00		MTV - Gymnastikhalle
1233	Qi Gong	Wolfgang Frömelt	Mo.	10:00	11:00		MTV - Spiegelsaal
	Capoeira Angola für Erwachsene	Matthias Schrimpf und andere	Mo.	19:30	21:30		MTV - Foyer
	Capoeira Angola für Erwachsene (nach Rücksprache)	Matthias Schrimpf und andere	Fr.	19:30	21:30		MTV - Spiegelsaal
	Body+Mind Workout	Andrea Roth	Mi.	18:00	18:55		MTV - Spiegelsaal
1229	Taiji	Wolfgang Frömelt	Mi.	19:00	20:30		MTV - Spiegelsaal
1222	Walking	Hans Forstner	Do.	09:30	11:00		14-Nothelfer-Kapelle
1240	Nordic-Walking Anfänger und Fortgeschrittene	Klaus Braun und Karl Henn	Do.	18:00	19:30	**Sommer**	14-Nothelfer-Kapelle
1240	Nordic-Walking Anfänger und Fortgeschrittene	Klaus Braun und Karl Henn	Sa.	14:30	16:00	**Winter**	14-Nothelfer-Kapelle

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Leichtathletik im Sommer

Ansprechpartner: Renate Novak, Te.: 06131 - 681720

1400	Kinder von 4 bis 8 Jahre	Renate Novak, Cathrin Duthel u. Yuli Widjaja	Di.	17:00	18:30		Bezirkssportanlage
1401	Kinder von 9 bis 13 Jahre	Renate Novak und Cathrin Duthel	Di.	18:30	20:00		Bezirkssportanlage
1402	Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Renate Novak	Di.	19:00	20:30		Bezirkssportanlage

Leichtathletik im Winter

Ansprechpartner: Renate Novak, Te.: 06131 - 681720

1400	Kinder von 4 bis 6 Jahre	Renate Novak, Cathrin Duthel u. Yuli Widjaja	Di.	17:00	18:00		MTV - Gymnastikhalle
1400	Kinder von 7 bis 8 Jahre	Renate Novak, Cathrin Duthel u. Yuli Widjaja	Di.	18:00	19:00		MTV - Gymnastikhalle
1401	Kinder von 9 bis 13 Jahre	Renate Novak und Cathrin Duthel	Di.	19:00	20:00		MTV - Gymnastikhalle MTV - große Halle
1402	Jugendliche ab 14 Jahre & Erwachsene	Renate Novak	Di.	19:30	20:45		MTV - große Halle

Lauftraining Sommer und Winter

Ansprechpartner: Peter Tragbar, Tel.: 06139 - 962370

1231	Lauftraining Anfänger & Fortgeschrittene	Peter Tragbar und andere	Mi.	18:30	19:30		Sommer: Gonsenheimer Wald, Winter: Bezirkssportanlage

Tischtennis

Ansprechpartner f. Aktive : Markus Busch, Tel.: 0163 - 8724015
Ansprechpartner f. Jugend: Maximilian Stillger, Tel.: 06131 - 335499

1501	Anfänger / Kinder ab 6 J.	Walter Rupprecht, Michael Krebs	Mo.	17:00	18:15		ETH - große Halle
1501	Anfänger / Kinder ab 6 J.	Marcel Reis,Tarek Mir u. Maximilian Stillger	Fr.	17:00	18:15		ETH - große Halle
1501	Leistungsgruppe	Walter Rupprecht, Michael Krebs	Mo.	18:00	19:30		ETH - große Halle
1501	Leistungsgruppe	Marcel Reis,Tarek Mir u. Maximilian Stillger	Fr.	18:00	19:30		ETH - große Halle
1502	Erwachsene	Markus Busch	Mo.	19:30	22:00		ETH - große Halle
1502	Erwachsene	Markus Busch	Fr.	19:30	22:00		ETH - große Halle

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Volleyball

Ansprechpartner: Sandra Büttner eMail: Volleyball-MTV@gmx.net

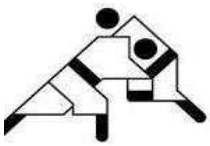
1601	Jugendliche & Kinder ab 8 Jahre	Julia Kleinholz	Mi.	18:30	20:00		Lemmchenschule
1603	Freizeit mixed (alle)	Sandra Büttner, Chr. Helker u. Chr. Rehm	Mi.	20:00	22:00		Lemmchenschule
1603	Mixed Freizeit-Gruppe	Sandra Büttner, Chr. Helker u. Chr. Rehm	Mo.	20:00	22:00		Lemmchenschule

Badminton

Ansprechpartner: Klaus Delnef, Tel.: 06139 - 293331 oder 0172 - 9219846

1701	Hobbyspieler	Klaus Delnef	Mo.	17:30	20:00		Lemmchenschule
1702	Anfänger & Jugend ab 12 Jahre	Klaus Delnef	Do.	18:00	19:00		Lemmchenschule
1703	Hobbyspieler	Klaus Delnef	Do.	19:00	22:00		Lemmchenschule
1702	Hobbyspieler	Klaus Delnef	Fr.	19:00	20:00		Lemmchenschule
1703	Hobbyspieler	Klaus Delnef	Fr.	20:00	22:00		Lemmchenschule

Judo



Ansprechpartner: Thomas Best, Tel.: 06131 - 474606

Kinderanfängerkurse (ab 6 J.) auf Anfrage unter Tel.: 06131 - 474606 (AB) oder 0174-320 0509

1801	Kinder -Fortgeschrittene	Laurent Schmidt	Mo.	17:00	18:00		MTV - Foyer
1801	Kinder -Fortgeschrittene & Stützpunkttraining	Laurent Schmidt	Mo.	18:00	19:30		MTV - Foyer
1801	Kinder -Fortgeschrittene	Laurent Schmidt	Do.	17:00	18:00		MTV - Foyer
1801	Kinder -Fortgeschrittene & Stützpunkttraining	Laurent Schmidt	Do.	18:00	19:30		MTV - Foyer
1801	Erwachsene Breitensport	Thomas Best	Mi.	20:00	21:30		MTV - Foyer

Aikido

Ansprechpartner: Stefan Ott, Tel.: 06131 - 684317

Ansprechpartner: Roland Winter, Tel.: 06131 - 687466 oder 0176 - 32793020

1810	Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche u. Erwachsene	Stefan Ott & Roland Winter	Mi.	18:00	19:00		MTV - Foyer
1810	Jugendliche und Erwachsene	Stefan Ott & Roland Winter	Mi.	19:00	20:00		MTV - Foyer
1810	Jugendliche und Erwachsene	Stefan Ott & Roland Winter	Di.	20:00	21:30		MTV - Foyer
1810	Jugendliche und Erwachsene	Stefan Ott & Roland Winter	Do.	20:00	21:30		MTV - Foyer

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte

Rope Skipping

Ansprechpartner: Melanie Griesel, Tel.: 0172 - 4357771

Rope Skipping

1260	Mo´Jumps Anfänger und Fortgeschrittene (ab 7 J.)	Melanie Griesel und Sarah Pedersen	Fr.	16:30	18:00		MTV - Gymnastikhalle

Tennis

Ansprechpartner: Dorthe Pedersen, Tel.: 06131 - 625516 oder 0176 - 32813134

Wandern

Ansprechpartner: Horst Lamby, Tel.: 06131 - 683833

	Termine siehe Aushang im Schaukasten						MTV - Sportzentrum

Handball

Ansprechpartner: Timo Griesel, Tel.: 0179 - 5093846 oder Michael Salzer, Tel.: 0171 - 3122387

1610	Erwachsene	Frank Wollmann	Fr.	18:00	19:30		städt.Halle Mombach

Freizeit - Fussball

Ansprechpartner:

1248	Freizeitsport / Fussball	Jens Umhauer	Di.	20:30	22:00		ETH - große Halle
1248	Freizeitsport / Fussball	Alexander Hild	Mi.	20:00	22:00		ETH - große Halle

Beachten Sie bitte auch unsere Kursangebote im Frühjahr und Herbst

das aktuelle Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage

www.Mombacher-Turnverein.de

Erläuterungen

zu den Sportarten und Kursen

Angebot	Übungsleiterin
Babys auf Entdeckungstour (3 bis 9 Monate) Eine Baby-Eltern-Stunde zur Förderung der Persönlichkeits- und Lern-Entwicklung, Babymassage, Krabbeln, Bewegungs- u. Körpererfahrungsspiele, Lieder und Fingerspiele Die Eltern begleiten ihre Kinder auf ihrer Entdeckungsreise und werden durch unser Fachpersonal kompetent beraten.	Tamara Soziashvili Vania Hoyuela
Krabbelstunde - Kinder von 8 Monate – 2 Jahre 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.	Sandra Baumann
Eltern+Kind-Turnen - Kinder ab Krabbelalter (ca. 18 Monate) bis 4 Jahre Wir stellen die Weichen für unsere Allerkleinsten 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 bestimmten.	Sandra Baumann Hanni Herb Heike Seyfang Kerstin Diezinger Tamara Soziashvili Vania Hoyuela
Body-Fit Hier findest du einen wöchentlich wechselnden Inhalt aus Koordination, Ausdauer und Kraft. Bitte ISO-Matte mitbringen.	Andrea Roth
Orientalischer Tanz Sinnliche Bewegungen der Hüfte und des Oberkörpers werden mit unter schiedlichsten Schrittfolgen und Armhaltungen umgesetzt. Ziel ist nicht nur eine solide Technik, sondern auch der tänzerische Ausdruck.	Karin Burkhardt
Body + Mind Eine ideale Kombination aus zeitgenössischem Pilates und Spiraldynamik. Erlebe ein kontrast- und variantenreiches Training. Barfuss oder rutschfeste Socken, bitte ISO-Matte mitbringen.	Andrea Roth

Erläuterungen

zu den Sportarten und Kursen

Angebot	Übungsleiterin
Functional Cross Training Das neue Freestyle-Konzept wird hier in allen Facetten genutzt. Ein Ganzkörper-Workout, welches die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit schult und trainiert. Kettlebells, Slings, Topangas und weiteres Equipment kommt hier zum Einsatz sowie Trainingselemente aus dem CrossTraining in Form von Intervallen, Tabata und verschiedenen Zirkelvariationen. Bitte ISO-Matte mitbringen.	Gina Schick Heike Wendler-Goethe
Rundherum Fit Ein dynamischer Mix aus Cardio-, Kraft- Koordinations- und Mobilisationstraining. Ein ideales Bewegungsprogramm für Menschen die gerne (wieder) Sport treiben und zu Ihrer Fitness und zum Wohlgefühl beisteuern möchten. Mit garantiertem Spaßfaktor.	Andrea Roth
„ Vital begegnen“ - Bewegung und Begegnung für Senioren mit und ohne Beeinträchtigung. Unter fachkundiger Anleitung bieten wir Bewegungen zur Erhaltung oder Stärkung des Bewegungsapparates und der Hirnfunktion sowie Sturz-prophylaxe. Je nach Bedarf und Wunsch, auch mit rhythmischer Musik und Handgeräten.	Barbara Honig Yuli Widjaja Ying Bian
Steppaerobic and more Mittelschweres bis schweres Fitnessprogramm, teilweise in Verbindung mit Ausdauertraining inkl. Hanteln oder einem Kräftigungsprogramm zur gezielten Stärkung von Muskelgruppen	Thomas Larisika Steffi Hahn
Fitness-Dance Dieses Workout verbindet Tanz, Fitnesstraining und Spaß an der Bewegung nach heißen Rhythmen und aktuellen Hits. Für jeden geeignet, der nicht auf der Suche nach komplizierten Choreographien ist.	Katrin Hannappel
Fit und Vital in die Woche Durch gezieltes Training von Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer verbessert sich die innere und äußere Haltung. Werde oder bleibe fit, gesund und fühl dich wohl. Bitte Iso-Matte mitbringen.	Andrea Roth
Haltungs- und Bewegungs-Training Wirbelsäulengymnastik für einen starken Rücken. Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit und der Halte- und Stützapparat wird gekräftigt. Bitte Iso-Matte mitbringen.	Yuli Widjaja