



**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](http://www.Mombacher-Turnverein.de)

# Unsere Sportangebote auf einen Blick

**gültig ab**

**1. Januar 2018**

*Mach mit,  
halt dich fit!*

## **unsere Turnhallen :**

### **MTV-Sportzentrum**

Turnerstr. 31-33  
Eingang Pestalozzistraße  
55120 Mainz-Mombach

### **Eintrachthalle**

Hauptstr. 51  
Eingang Albert-Knoll-Straße  
55120 Mainz-Mombach

## **Räumlichkeiten :**

MTV - große Halle  
MTV - Gymnastikhalle  
MTV - Kinderwelt  
MTV - Spiegelsaal  
MTV - Foyer  
Geschäftsstelle

ETH - große Halle  
ETH - Gymnastikraum  
ETH - Kegelbahn

## **Zugang :**

EG, Sportlereingang  
EG, Haupteingang  
OG, Haupteingang  
OG, Seiteneingang  
EG, Haupteingang  
KG, Haupteingang

1.OG, großer Treppenaufgang  
2.OG, kleines Treppenhaus  
1.OG, großer Treppenaufgang

**Von A wie Aroha® bis Z wie Zumba®**

**Viele Trendsportarten finden Sie in unseren gesonderten Frühjahrs- und Herbst-  
Kursausschreibungen**



## 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-Anpas-  
sung geplant ab  
1. Juli 2018**

**Anpassung ab 1. Jan. 2018 :**

### für Mitglieder

#### Aufnahmegebühr

	Vereinsbeitrag	Studio mit Sauna ab 14 J.	Summe pro Monat
Erwachsene	zwei Monatsbeiträge 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 Wochend-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

**Rhönrad-Turnen**

Ansprechpartner: Sabine Mies, Tel. 06131-684888



1301	Rhönrad-Anfänger ab 6 J. u.Jugendl.	Kinder	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

1207	Steppaerobic "Pepper- Stepper" 6-11 Jahre		Julia Dreger	Mi.	16:30	17:30		MTV - Gymnastikhalle
1208	Steppaerobic "Magic- Stepper" 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	DanceKids-Showgruppe		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 ab 19.02.2018		Andrea Roth	Mo.	19:45	21:00		MTV - Spiegelsaal
1210	Steppaerobic and more		Steffi Hahn, Thomas Larisika	Di.	20:15	21:15		MTV - Gymnastikhalle
1111	orientalischer Tanz (An- fänger u.Mittelstufe)		Karin Burkhardt	Mi.	19:30	21:00		ETH - Gymnastikraum
1111	orientalischer Tanz (Fortgeschrittene)		Karin Burkhardt	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 Yuli Widjaja 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 - <b>nur mit Termin</b> -	Marcel Buchheister	Do.	08:00	09:30		MTV - große Halle
1224	Herzsport - <b>nur mit Termin</b> -	Marcel Buchheister	Do.	10:30	12:00		MTV - große Halle
1225	Herzsport - <b>nur mit Termin</b> -	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
	Capoeira Angola für Kinder ab 6 Jahre	Julia Kahlcke, Kathrin Macha	Mo.	18:00	19:00		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	Do.	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

Ansprechpartner: Peter Tragbar, Tel.: 06131 - 962370

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



### 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](mailto: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

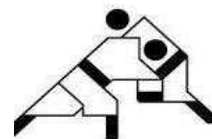
Ansprechpartner: Klaus Delnef, Tel.: 06139 - 293331 oder 0172 - 9219846

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

Ansprechpartner Jugend: Conny Glässer, Tel.: 06131 - 686038

**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](http://www.Mombacher-Turnverein.de)



**Erläuterungen**

zu den Sportarten und Kursen

Angebot

Übungsleiterin

<p><b>Babys auf Entdeckungstour ( 3 bis 9 Monate)</b>          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.</p>	<p>Tamara Soziashvili          Vania Hoyuela</p>
<p><b>Krabbelstunde - Kinder von 8 Monate – 2 Jahre</b>          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.</p>	<p>Sandra Baumann</p>
<p><b>Eltern+Kind-Turnen - Kinder ab Krabbelalter (ca. 18 Monate) bis 4 Jahre</b>          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 bestimmen.</p>	<p>Sandra Baumann          Hanni Herb          Heike Seyfang          Kerstin Diezinger          Tamara Soziashvili          Vania Hoyuela</p>
<p><b>Body-Fit</b>          Hier findest du einen wöchentlich wechselnden Inhalt aus Koordination, Ausdauer und Kraft. Bitte ISO-Matte mitbringen.</p>	<p>Andrea Roth</p>
<p><b>Orientalischer Tanz</b>          Sinnliche Bewegungen der Hüfte und des Oberkörpers werden mit unterschiedlichsten Schrittfolgen und Armhaltungen umgesetzt. Ziel ist nicht nur eine solide Technik, sondern auch der tänzerische Ausdruck.</p>	<p>Karin Burkhardt</p>
<p><b>Body + Mind</b>          Eine ideale Kombination aus zeitgenössischem Pilates und Spiraldynamik. Erlebe ein kontrast- und variantenreiches Training.          Barfuss oder rutschfeste Socken, bitte ISO-Matte mitbringen.</p>	<p>Andrea Roth</p>



**Erläuterungen**

zu den Sportarten und Kursen

Angebot

Übungsleiterin

<p><b>Functional Cross Training</b> 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.</p>	<p>Gina Schick Heike Wendler-Goethe</p>
<p><b>Rundherum Fit</b> 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 Wohlfühl beisteuern möchten. Mit garantiertem Spaßfaktor.</p>	<p>Andrea Roth</p>
<p><b>„ Vital begegnen“ - Bewegung und Begegnung für Senioren mit und ohne Beeinträchtigung.</b> Unter fachkundiger Anleitung bieten wir Bewegungen zur Erhaltung oder Stärkung des Bewegungsapparates und der Hirnfunktion sowie Sturzprophylaxe. Je nach Bedarf und Wunsch, auch mit rhythmischer Musik und Handgeräten.</p>	<p>Barbara Honig Yuli Widjaja Ying Bian</p>
<p><b>Steppaerobic and more</b> Mittelschweres bis schweres Fitnessprogramm, teilweise in Verbindung mit Ausdauertraining inkl. Hanteln oder einem Kräftigungsprogramm zur gezielten Stärkung von Muskelgruppen</p>	<p>Thomas Larisika Steffi Hahn</p>
<p><b>Fitness-Dance</b> 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.</p>	<p>Katrin Hannappel</p>
<p><b>Fit und Vital in die Woche</b> 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.</p>	<p>Andrea Roth</p>
<p><b>Haltungs- und Bewegungs-Training</b> Wirbelsäulengymnastik für einen starken Rücken. Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit und der Halte- und Stützapparat wird gekräftigt. Bitte Iso-Matte mitbringen.</p>	<p>Yuli Widjaja</p>