



MTV-ÜBUNGSPLAN

Unser Sportangebot auf einen Blick



Stand 07/2026



BEITRAGSÜBERSICHT

MITGLIEDER

	Beitrag (monatlich)
Aufnahmegebühr	2 Monatsbeiträge

bis 17 Jahre	10,00 €
Erwachsene	13,50 €
Passiv	05,00 €
Herzsport	15,50 €
Familie	27,00 €

FITNESSSTUDIO (plus Mitgliedsbeitrag)

Jugendliche (ab 14J.)	16,00 €
Erwachsene	23,50 €
Frühbesucher	21,00 € (vormittags & früher Nachmittag)
Partnerbeitrag	42,00 €

ZEHNERKARTE

Fitnessstudio & Sauna

	Mitglieder	Nichtmitglieder
Jugendliche (ab 14 J.)	44,00 €	72,00 €
Erwachsene	65,00 €	102,00 €
nur Sauna	48,00 €	76,00 €

EINZELKARTE

Fitnessstudio & Sauna

	Mitglieder	Nichtmitglieder
Jugendliche (ab 14J.)	5,00 €	08,00 €
Erwachsene	7,00 €	11,50 €
nur Sauna	5,50 €	08,50 €

TENNIS-UMLAGE für Mitglieder

pro Tennissaison

Jugendliche (bis 18 J.)	35,00 €
Studenten & Azubis	45,00 €
Erwachsene	60,00 €



MTV FITNESSSTUDIO

Für den Betrieb stehen verschiedene Cardio- und Kräftigungsgeräte zur Verfügung. Unsere qualifizierten Übungsleiter*innen und speziell ausgebildeten Trainer*innen erklären dir die einzelnen Geräte und achten auf die gesunde und korrekte Nutzung. Sie erstellen dir auf Wunsch einen individuellen Trainingsplan, ganz an deinen Bedürfnissen orientiert und beantworten all deine Fragen rund um gesundes Fitness-Training.



Zum Fitnessstudio gehört auch eine Sauna mit Ruhebereich.

MTV KINDERWELT

Kinder haben in der Kinderwelt die Gelegenheit, sich motorisch auszuprobieren und zu verbessern. Eine gesicherte Bewegungslandschaft bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln. Dabei werden sie von ausgebildeten Übungsleiter*innen betreut.

Offene Betreuung an Wochenenden

Von Anfang Oktober bis Ende März ist die Kinderwelt samstags und sonntags geöffnet. Dann können Kinder von 3 bis 8 Jahren unter fachkundiger Beaufsichtigung in der Kinderwelt spielen. Dieses Angebot gilt für Mitglieder und Nichtmitglieder.



BADMINTON

Infos: badminton@mombacher-turnverein.de

Hobbyspieler	Klaus Delnef	Mo.	17:30 20:00	Lemmchenschule	1021
Anfänger & Jugend (ab 12 Jahre)	Klaus Delnef	Do.	17:30 19:00	Lemmchenschule	1022
Hobbyspieler	Klaus Delnef	Do.	19:00 22:00	Lemmchenschule	1023
Hobbyspieler	Klaus Delnef	Fr.	19:00 22:00	Lemmchenschule	1024

Neu: BASKETBALL

Infos: basketball@mombacher-turnverein.de

Basketball erleben (8 - 11 Jahre)	Gordon Kopp und	Mi.	16:00 17:30	Turnhalle der	
Basketball erleben (12 - 16 Jahre)	Jan Lorenz	Mi.	17:30 19:00	Pestalozzischule	
				Eingang über	
				Suderbrunnen	

BUDO-SPORT

AIKIDO

Infos: aikido@mombacher-turnverein.de

Anfänger u. Fortgeschrittene	Roland Winter	Mi.	18:00 20:00	MTV Foyer	1001
Anfänger u. Fortgeschrittene	Roland Winter	Di.	20:00 21:30	MTV Foyer	1002
Anfänger u. Fortgeschrittene (ab 16 Jahre, jüngere auf Anfrage)	Roland Winter	Do.	20:00 21:30	MTV Foyer	1003

Modern Arnis

Infos: h.lechthaler@mombacher-turnverein.de

Modern Arnis Junior (Jugendliche ab 12 Jahre)	Markus Faßnacht-Wulf	Do.	17:30 19:00	ETH Spiegelsaal	
Modern Arnis (Erwachsene)	Markus Faßnacht-Wulf	Do.	19:00 20:30	ETH Spiegelsaal	

FREIZEIT-FUSSBALL

Infos: fußball@mombacher-turnverein.de

Freizeitsport / Fußball	Jens Umhauer	Di.	20:30 22:00	ETH große Halle	1041
-------------------------	--------------	-----	-------------	-----------------	------

GESUNDHEIT UND FITNESS

Infos: fitundgesund@mombacher-turnverein.de

Starker Rücken	Yuli Widjaja	Mo.	18:30 19:30	online	
Box-Aerobic	Gina Schick & Thomas Larisika	Mo.	19:30 20:30	große Halle	1051
Stretching	Renate Schneider	Mi.	17:00 18:00	MTV Gymnastikhalle	1053
Fit & Vital in die Woche	MTV Team	Mo.	17:00 18:00	MTV Gymnastikhalle	1054
Body-Fit	Katrin Bopp	Do.	19:00 20:00	MTV große Halle	1055
NEU: Move & Balance ab 21.10.2026 - nur mit Anmeldung*	Andrea Roth	Mi.	17:00 18:00	MTV Spiegelsaal	1058
Präventive Frauenfitness	Andrea Roth	Mi.	10:00 11:00	MTV große Halle	1059
Gymnastik 60 plus	Renate Schneider	Di.	09:00 10:00	MTV große Halle	1060
Gymnastik 60 plus für Einsteiger	Renate Schneider	Di.	15:00 16:00	MTV große Halle	1061
Stuhlgymnastik für Ältere	Yuli Widjaja	Di.	10:00 11:00	ETH große Halle	1062
Gymnastik für Männer	Kerstin Lamby	Mi.	18:00 20:00	ETH große Halle	1063
Haltungs- und Bewegungstraining	Yuli Widjaja	Do.	18:00 19:00	MTV Gymnastikhalle	1065

NEU: Wirbelsäulengymnastik und Antara® ab 13.10.2026	Bettina Grabs	Di.	18:00	19:00	MTV Foyer	1066
Wirbelsäulengymnastik	Bettina Grabs	Di.	19:00	20:00	MTV Foyer	1067
Wirbelsäulengymnastik	Gina Schick	Do.	11:00	12:00	MTV große Halle	1068
Wirbelsäulengymnastik	Yuli Widjaja	Fr.	09:00	10:00	MTV große Halle	1069
Sanfte Bewegung-Starke Knochen	Renate Schneider	Di.	10:00	11:00	MTV große Halle	1070
Qi Gong	Wolfgang Frömelt	Mo.	10:00	11:00	MTV Spiegelsaal	1071
NEU: Jumping®Fitness - nur mit Anmeldung*	Salina Emrich	Mo.	19:30	20:30	MTV Foyer	

NEU: Zumba® - nur mit Anmeldung*	Heike Rothörl + Angelina Huth	Do.	20:00	21:00	MTV große Halle	
---	-------------------------------	-----	-------	-------	-----------------	--

NEU: Anmeldung* können über unseren "aktueller Übungsplan" erfolgen. Einfach Angebot anklicken und du findest dich direkt im Buchungssystem. Für Mitglieder und Nichtmitglieder!
Bei Fragen: info@mombacher-turnverein.de

Taiji	Wolfgang Frömelt	Mi.	19:00	20:30	MTV Spiegelsaal	1074
Walking	Jens Umhauer	Do.	09:30	11:00	14-Nothelfer-	1075
Nordic-Walking Anfänger (Sommer) und Fortgeschrittene	Klaus Braun	Do.	18:00	19:30	Kapelle	
Nordic-Walking Anfänger (Winter) und Fortgeschrittene	Karl Henn				14-Nothelfer-	1076
	Klaus Braun	Sa.	14:30	16:00	Kapelle	
	Karl Henn				14-Nothelfer-	1076
					Kapelle	

HANDBALL

Infos: handball@mombacher-turnverein.de

Erwachsene	Frank Wollmann	Di.	18:00	19:30	mit HCG Gonsenheim, Kanonikus Kir Realschule	1101
------------	----------------	-----	-------	-------	--	------

HERZSPORT

Infos: reha@mombacher-turnverein.de - nur nach Terminvereinbarung und mit gültiger VO!

Herzsport	Gina Schick	Mo.	18:00	19:30	MTV große Halle	1121
Herzsport	Gina Schick	Do.	08:00	09:30	MTV große Halle	1122
Herzsport	Gina Schick	Do.	09:30	11:00	MTV große Halle	1123

KINDERWELT

Infos: kinderwelt@mombacher-turnverein.de - alle Stunden haben einen flexiblen Beginn, Anmeldung für die Stunden bitte über die Homepage!

Schritt für Schritt (12 - 24 Monate)	MTV-Team	Mo.	09:00	10:30	MTV Kinderwelt	1161
Eltern-Kind-Bewegungsstunde		Mo.	10:45	12:15	MTV Kinderwelt	
Krabbelkäfer unterwegs	MTV-Team					1163
Eltern- Baby-Bewegung (2 - 12 Monate)						
Krabbelstunde (bis 24 Monate)	Sandra Baumann	Mo.	15:00	17:00	MTV Kinderwelt	1162
Eltern und Kind (1-3 Jahre)	Steffi Mir, Kathleen Düsing-Rupprecht	Mi.	15:30	17:00	MTV Kinderwelt	1164
	Britta Schöffel	Mi.	17:00	18:30	MTV Kinderwelt	1165
Eltern und Kind (3-5 Jahre)	Heike Seyfang	Do.	09:30	12:00	MTV Kinderwelt	1166
Eltern und Kind (bis 4 Jahre)	Steffi Mir, Kathleen Düsing-Rupprecht	Do.	15:30	17:00	MTV Kinderwelt	1167
Eltern und Kind (bis 4 Jahre)						

Sportangebot	Übungsleiter*in	Tag	von	bis	Sportstätte	Ü-Nr.
Eltern und Kind (0-3 Jahre)	Eva Völker, Sabrina Tartler	Fr.	15:30	17:00	MTV Kinderwelt	1168
Kinderwelt-Inklusiv für 0-4 Jährige mit und ohne Beeinträchtigung, Eltern-Kind-Turnen	Lisa Erb	Di.	15:30	17:00	MTV Kinderwelt	

WOCHENENDBETREUUNG (Oktober - März)

für die Wochenend-Betreuung entsteht eine Gebühr für Mitglieder 2 € bzw. Nichtmitglieder 5 €

Kinderbetreuung (bis 8 Jahre)	wechselnde ÜL	Sa.	15:00	17:00	MTV Kinderwelt	
		So.	15:00	17:00	MTV Kinderwelt	

Kinder unter 3 Jahre nur in Begleitung eines Erwachsenen.

LAUFTRAINING (Sommer & Winter)

Infos: laufen@mombacher-turnverein.de

Lauftraining Anfänger& Fortgeschrittene	Simone Dogu	Mi.	18:15	19:15	immer wechselnd	1201
--	-------------	-----	-------	-------	-----------------	------

LEICHTATHLETIK - Sommer

Infos: leichtathletik@mombacher-turnverein.de

Kinder (4 bis 5 Jahre)		Di.	16:00	17:00	Bezirkssportanlage	1221
Kinder (6 bis 7 Jahre)		Di.	17:00	18:00	Bezirkssportanlage	1222
Kinder (8 bis 9 Jahre)		Di.	18:00	19:00	Bezirkssportanlage	1223
Kinder (10 bis 13 Jahre)		Di.	19:00	20:00	Bezirkssportanlage	1224
Jugendliche (ab 14 Jahre) & Erwachsene	Renate Novak, Yuli Widjaja	Di.	19:30	21:00	Bezirkssportanlage	1225

LEICHTATHLETIK - Winter

Kinder (4 bis 5 Jahre)		Di.	16:00	16:45	MTV Gymnastikhalle	1221
Kinder (6 bis 7 Jahre)		Di.	17:00	18:00	MTV Gymnastikhalle	1222
Kinder (8 bis 9 Jahre)		Di.	18:00	19:00	MTV Gymnastikhalle	1223
Kinder (10 bis 13 Jahre)		Di.	19:00	20:00	MTV Gymnastikhalle	1224
Jugendliche (ab 14 Jahre)& Erwachsene	Renate Novak, Yuli Widjaja	Di.	20:00	21:30	MTV große Halle	1225

REHASPORT in Orthopädie, Krebsnachsorge + Lungensport

Infos: reha@mombacher-turnverein.de - nur nach Terminvereinbarung und mit gültiger VO!

Orthopädie	Gina Schick	Di.	08:45	09:45	MTV Gymnastikhalle	1241
Orthopädie	Gina Schick	Di.	09:45	10:45	MTV Gymnastikhalle	1242
Krebsnachsorge	Gina Schick	Mi.	18:00	19:00	MTV Gymnastikhalle	1243
Krebsnachsorge	Gina Schick	Mi.	19:00	20:00	MTV Gymnastikhalle	1244
Lungensport	Gina Schick	Di.	14:00	15:00	MTV Gymnastikhalle	
Lungensport	Gina Schick	Di.	15:30	16:30	MTV Gymnastikhalle	

- Bitte nur nach Rücksprache -

RHÖNRADTURNEN

Infos: rhoenrad@mombacher-turnverein.de

Rhönrad (Kinder&Jugendliche)		Mo. 15:00 17:00	ETH große Halle	1261
Rhönrad (Kinder&Jugendliche)	Sarah Drescher	Di. 15:00 17:00	ETH große Halle	1262
Rhönrad (Kinder&Jugendliche)	Katrin Schwaben	Di. 16:30 18:30	ETH große Halle	1263
Rhönrad (Erwachsene)	Hanna Mies	Di. 18:30 20:30	ETH große Halle	1264
Rhönrad (Kinder&Jugendliche)	Hanna Mies	Do. 16:30 18:30	ETH große Halle	
Rhönrad (Kinder&Jugendliche, Erwachsene)	Sabine Mies	Do. 18:00 20:00	ETH große Halle	
Rhönrad Leistungsgruppe (Kinder & Jugendliche)		Fr. 14:30 17:00	ETH große Halle	1265

ROPE SKIPPING

Infos: ropeskipting@mombacher-turnverein.de

Mo`JumpsMinis (ab 6 Jahre)	Melanie Griesel,	Fr. 16:00 17:00	MTV Gymnastikhalle	1281
Mo`JumpsKids (ab 10 Jahre)	Mia Mesarec,	Fr. 17:00 18:00	MTV Gymnastikhalle	1282
Mo`Jumps (ab 16 Jahre)	Sarah Pedersen	Mo. 19:00 20:30	MTV Gymnastikhalle	1283

STEELDART

Infos: steeldart@mombacher-turnverein.de

Für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahre)	Ute Schöning	Mi. 17:30 19:00	ETH Clubraum	
	Ute Schöning	Fr. 17:30 19:00	ETH Clubraum	

TANZ FÜR KINDER

Infos: tanz@mombacher-turnverein.de

SCHNUPPERTRAINING: nach Anfrage möglich!

Windelhopser (2-3 Jahre) - Eltern-Kind-Tanz	Andrea Roth	Mi. 16:00 16:45	MTV Spiegelsaal	1301
Die Wusels (3-4 Jahre)	Finnya Bartmann	Mi. 16:00 16:45	MTV Gymnastikhalle	1302
Trollitrops (4-6 Jahre)	Gül Deniz Gökdemir	Mo. 16:30 17:30	MTV Foyer	1303
Tanzzwerge (4-5 Jahre)	Pauline Hein	Mi. 16:00 16:55	MTV Foyer	1305
Lollipopps (6-7 Jahre)	Leni Paul + Lilli Krüger	Mi. 17:00 17:55	MTV Foyer	1306
Got2Dance (8-11 Jahre)	Annika Kurz	Do. 16:15 17:30	MTV Foyer	1307
Got2Move (ab 12 Jahre)	Elisa Schwab +	Do. 17:30 19:30	MTV Foyer	1308
Tanz + Fitness	Johanna Grund			

TANZ & AEROBIC FÜR ERWACHSENE

Infos: tanz@mombacher-turnverein.de

SCHNUPPERTRAINING: nach Anfrage möglich!

Tanzwerkstatt auf Anfrage!	Andrea Roth	Mi. 18:00 18:55	MTV Spiegelsaal	1351
Tribal Dance (Mittelstufe) - Anfänger auf Anfrage!	Dorothee Nadjana Weiler	Mi. 18:30 20:00	ETH Gymnastikraum	1353

TENNIS

Infos: tennis@mombacher-turnverein.de



TISCHTENNIS

Infos: tischtennis@mombacher-turnverein.de

Anfänger / Kinder ab 6 J.	Walter Rupprecht, Julian Wodo, Sebastian Nobile	Mo. 17:00 18:15	ETH große Halle	1401
Anfänger / Kinder ab 6 J.	Maximilian Stillger, Lukas Rupprecht,	Fr. 17:00 18:15	ETH große Halle	1402
Erwachsene (offenes Training)	Luca Fazio			
Leistungsgruppe	Walter Rupprecht, Julian Wodo, Sebastian Nobile	Mo. 18:15 19:30	ETH große Halle	1403
Leistungsgruppe	Maximilian Stillger, Lukas Rupprecht, Luca Fazio	Fr. 18:15 19:30	ETH große Halle	1404
	Lukas Rupprecht	Mo. 19:30 22:00	ETH große Halle	1405
Erwachsene (angeleitetes Training)	Marcel Saebel	Mi. 20:00 22:00	ETH große Halle	1406
Erwachsene (offenes Training)	Lukas Rupprecht	Fr. 19:30 22:00	ETH große Halle	

TRAMPOLINTURNEN

Infos: trampolin@mombacher-turnverein.de

SCHNUPPERTRAINING: bitte per Email anfragen.

Trampolin (6-10 Jahre)	Bernhard Hauk,	Mi. 17:00 18:30	ETH große Halle	1421
Trampolin (ab 10 Jahre)	Katharina Diehl Ben Abram	Mi. 18:30 20:00	ETH große Halle	1422
Trampolin (ab 18 Jahre)	Bernhard Hauk	Mi. 20:00 22:00	ETH große Halle	

TURNEN

Infos: turnen@mombacher-turnverein.de

Abenteuer Sporthalle (2-3 Jahre)	Vanessa Reis	Mo. 15:00 16:00	MTV große Halle	1441
Mädchenturnen (3-5 Jahre)	Nicole Mioskowski	Mi. 16:00 17:00	MTV große Halle	1442
Jungenturnen (3-5 Jahre)	Nicole Mioskowski	Do. 15:45 16:45	MTV große Halle	1443
Bewegungssafari (ab 4 Jahre)	Johanna Grund	Fr. 15:00 16:00	MTV große Halle	

Inklusivangebot

GERÄTTURNEN

Infos: turnen@mombacher-turnverein.de

SCHNUPPERTRAINING: bitte per Email anfragen.

Gerättturnen Mädchen allgemein (5-7 Jahre)	Nicole Mioskowski	Mo. 16:30 18:00	MTV große Halle	1461
Gerättturnen Mädchen allgemein (7-11 Jahre)	Christine Bechtloff, Claudia Becher, Yvonne Blüm	Do. 17:00 18:30	MTV große Halle	1462

Sportangebot	Übungsleiter*in	Tag	von	bis	Sportstätte	Ü-Nr.
Geräturnen Mädchen P-Stufe (8 - 13 Jahre)	Manuela Preis Sandra Baumann	Mi.	17:00	18:45	MTV große Halle	1463
Geräturnen P-Stufe (ab 13 Jahre, weibl. Jugend & Erwachsene)	Manuela Preis Sandra Baumann	Mi.	19:00	21:00	MTV große Halle	1464
Geräturnen Fortgeschrittene (ab 12 Jahre)	Nadine Heckmann, Mareike Hombach	Di.	17:00	18:30	MTV große Halle	1465
- nur nach Rücksprache - Geräturnen Mädchen allgemein (ab 12 Jahre)	Katja Herb	Do.	17:00	18:30	MTV große Halle	1467
Geräturnen Mädchen, Fortgeschrittene (ab 12 Jahre)	Klara Hettenkofer, Katharina Klein	Do.	17:00	18:30	MTV große Halle	
- nur nach Rücksprache - Geräturnen Mädchen Leistungsgruppe (ab 6 Jahre)	Nadine Heckmann, Mareike Hombach	Di.	16:30	18:30	MTV große Halle	
- nur nach Rücksprache - Geräturnen Mädchen, Fortgeschrittene (ab 12 Jahre)	Nadine Heckmann, Mareike Hombach	Fr.	16:30	19:00	MTV große Halle	1468
Geräturnen Mädchen Leistungsgruppe (ab 6 Jahre)	Nadine Heckmann, Mareike Hombach	Fr.	16:30	18:30	MTV große Halle	1469
- nur nach Rücksprache - Geräturnen Jungen (ab 6 Jahre)	Nicole Mioskowski	Fr.	15:00	16:30	Lemmchenschule	1470

VOLLEYBALL

Infos: volleyball@mombacher-turnverein.de

Kinder & Jugendliche (ab 8 Jahre)	Denis Kobchenko, Giyosbek Davronov, Annika Kurz	Mi.	18:30	20:00	Lemmchenschule	1491
Freizeit mixed (Erwachsene)	Christian Rehm	Mo.	20:00	22:00	Lemmchenschule	1492
Freizeit mixed (Erwachsene)	Christian Rehm	Mi.	20:00	22:00	Lemmchenschule	1493
junge Erwachsene ab 16 Jahre	Tom Bechtloff	Do.	20:00	22:00	ETH große Halle	
Volleyball Damen (16 - 25 Jahre)	Denis Kobchenko	Sa.	09:00	12:00	ETH große Halle	

WANDERN

Infos: wandern@mombacher-turnverein.de

Termine siehe Homepage

1500

KURSANGEBOTE

Wir unterscheiden: Übungsstunde und Kursangebote

Wir unterscheiden **ÜBUNGS**stunden von **KURS**stunden. Unsere regelmäßig stattfindenden Übungsstunden findest Du hier im Übungsplan. Kurse ergänzen unseren Übungsplan. In jedem Frühjahr und Herbst werden ausgewählte Übungsstunden in Kursform angeboten. Das sind teilweise neue (Trend-) Sportarten, bei denen wir testen, wie sie bei unseren Mitgliedern und anderen Sportinteressierten ankommen.

Das Kursangebot ist besonders für Nichtmitglieder geeignet, die den MTV kennen lernen wollen, ohne Mitglied zu werden oder Mitglieder, die etwas Neues ausprobieren wollen. Das zeitlich begrenzte Angebot kann gegen eine Kursgebühr genutzt werden.

Informiere Dich auf unserer Homepage über das aktuelle Kursangebot und melde dich einfach und schnell online an: Über den QR-Code gelangst du direkt zu den Kursangeboten.



Dein Sport. Dein Verein.

ERLÄUTERUNGEN

Abenteuer Sporthalle - Eltern-Kind-Turnen

Bewegungs- und Gerätelandschaftenerkunden, Sportgeräte kennenlernen und gemeinsam neue Bewegungserfahrungen sammeln, sind Inhalte dieser Stunde.

Kinderwelt - Krabbelkäfer unterwegs (2 - 12 Monate):

Durch altersentsprechende Spielanregungen wollen wir die individuelle Entwicklung des Babys unterstützen und durch gemeinsames Erleben die Mama/Papa-Kind-Beziehung stärken. Mitzubringen: eine Unterlage für dich und Mama/Papa, ggf. dicke Socken und bequeme Kleidung.

Kinderwelt - Eltern+Kind-Turnen - Kinder ab Krabbelalter (ca. 18 Monate) bis 4 Jahre

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.

Kinderwelt - Schritt für Schritt - Kinder von 13 - 24 Monate

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.

Kinderwelt inklusiv

Hier sind Kinder mit und ohne Beeinträchtigung mit ihren Eltern herzlich willkommen. Ziel der Stunde ist es ein rücksichtsvolles sportliches Miteinander zu fördern und Kindern und Eltern Ideen mitzugeben, die die motorischen Entwicklungen stärkt. Jede:r kann sich ausprobieren! Bitte nur mit Anmeldung über unsere Homepage!

Body-Fit

Hier findest du einen wöchentlich wechselnden Inhalt aus Koordination, Ausdauer und Kraft. Bitte ISO-Matte mitbringen.

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.

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.

Tanzwerkstatt - Ein bunter Mix aus ganzanter Vielfalt (auf Anfrage)

Moderner Tanz/zeitgenössischer Tanz beinhalten unterschiedliche Bewegungsformen und stellen eine Synthese verschiedener Tanztechniken dar. Durch gezielte Beobachtung und Wahrnehmung des eigenen Körperverhaltens verbessern wir sowohl die Bewegungsfähigkeit, als auch die Bewegungsqualität.

Tribal Dance, Mittelstufe (Anfänger auf Anfrage)

Oft als FCBD® bekannt, ist ein bunter Mix aus nordafrikanisch/orientalischen, indischen und andalusischen Tanzelementen. Diese Tanzelemente werden gelernt und können dann improvisiert nach Musik zusammengesetzt werden.

Bewegungs-Safari ab 4 Jahre

Eine vielfältige Inklusionsstunde in der Beweglichkeit, der Umgang mit dem Ball, Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn (neu) entdeckt werden.

Move & Balance

Ein vielseitiger Bewegungsmix aus Pilates, Yoga, Flow und funktionellen Übungen. Er verbessert Beweglichkeit, Stabilität und Körpergefühl und eignet sich ideal als Ergänzung zu anderen Sportarten.

Wirbelsäulengymnastik mit Antara®

Mit Antara trainierst du deine Körperhaltung, deine Kraftausdauer, deine Stabilität und deine Atmung. Die Übungen stärken deinen Rücken, stabilisieren deinen Beckenboden und vertiefen deine Core-Kraft. Dies wird mit Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik kombiniert.

ERLÄUTERUNGEN

Modern Arnis

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit und ohne Stock, das Bewegung, Konzentration und Miteinander verbindet.

Du schulst Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen und erlebst, wie wichtig Respekt und Wertschätzung im gemeinsamen Üben sind. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Steeldart

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre, Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Lerne die wichtigsten Regeln und erste Taktiken kennen. Du förderst Konzentration und Körpergefühl. Präzision, Spannung und Geselligkeit stehen hier im Mittelpunkt. In regelmäßigen Abständen finden Turniere statt.

Weitere Erläuterungen zu den Stundeninhalten findest du auf unserer Homepage oder schicke bei Fragen eine Mail an die entsprechende Abteilung oder an info@mombacher-turnverein.de.

Weitere Erläuterungen zu den Stundeninhalten findest du auf unserer Homepage oder schicke bei Fragen eine Mail an die entsprechende Abteilung oder an info@mombacher-turnverein.de.

INTERESSE ÜBUNGSLEITER/ TRAINER

Du hast eine Übungsleiter-/ Trainerlizenz und möchtest dich im MTV engagieren? Oder hast Interesse eine Übungsstunde zu begleiten? Dann melde dich gerne bei unserer Sportwartin Renate Novak - r.novak@mombacher-turnverein.de

ANSPRECHPARTNER

Vorstand

Christine Bechtloff - c.bechtloff@mombacher-turnverein.de

Sportbetrieb

Andrea Roth - a.roth@mombacher-turnverein.de

Kinderschutz

Manuela Preis - m.preis@mombacher-turnverein.de

Mitgliederverwaltung

Sabrina Reimer – s.reimer@mombacher-turnverein.de

Raumvermietung

Ingo Kloss - i.kloos@mombacher-turnverein.de

AUSSCHÜSSE

WIRTSCHAFTSAUSSCHUSS

Der Wirtschaftsausschuss kümmert sich ehrenamtlich um das Veranstaltungs- und Gebäudemanagement. Wenn du Lust hast, dich in diesem Bereich zu engagieren, dann melde dich bei:

Walter Rehm - w.rehm@mombacher-turnverein.de.

JUGENDAUSSCHUSS

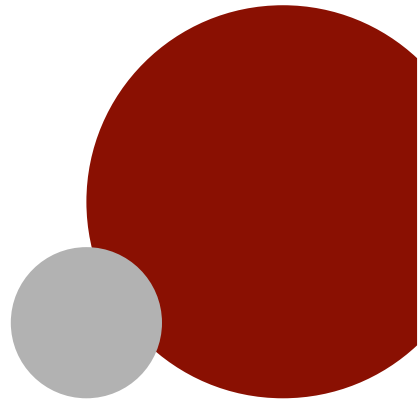
Der Jugendausschuss koordiniert die Jugendarbeit des Vereins, plant alle Kinder- und Jugendveranstaltungen des Jahres und betreut diese. Er ist Ansprechpartner für alle Kinder, Jugendlichen und Eltern bei Ideen oder Problemen.

Ansprechpartnerin Mia Mesarec - m. mesarec@mombacher-turnverein.de.

ÖFFENTLICHKEITSAUSSCHUSS

Der Öffentlichkeitsausschuss kümmert sich um die komplette Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Printmedien, Homepage und Social Media. Wenn du Interesse hast, dich ehrenamtlich einzubringen, dann melde dich bei Nadine Heckmann

n.heckmann@mombacher-turnverein.de.





**Mombacher
Turnverein 1861 e. V.**

KONTAKT

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz
T. 06131-625604
info@mombacher-turnverein.de

www.mombacher-turnverein.de