

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 2019

*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 Ausdauersport bis Z wie Zumba®

Viele Trendsportarten findet ihr 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



	Vereinsbeitrag	Studio mit Sauna ab 14 J.	Summe pro Monat
für Mitglieder			
Aufnahmegebühr	zwei Monatsbeiträge		
passive Mitgliedschaft	3,00 €		
Erwachsene	9,50 €	19,50 €	29,00 €
Herzsport-Teilnehmer	1,00 €		10,50 €
Kinder u. Jugendliche	7,00 €	17,00 €	24,00 €
Familien-Beitrag (ab 3 Pers.)	19,00 €		19,00 €
Partnerbeitrag im Studio	19,00 €	34,00 €	53,00 €
Frühbesucher im Studio = Vormittag & früher Nachmittag	9,50 €	17,00 €	26,50 €

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.	35,00 €
Studenten u. Auszubildende	45,00 €

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	Babys auf Entdeckungstour (3 - 9 Monate) - nur nach Rücksprache unter soziashvili@gmx.de	Tamara Soziashvili, Vania Hoyuela	Fr.	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 1-3 J.)	Vania Hoyuela	Mi.	15:00	17:00	flexibler Beginn	MTV - Kinderwelt
1001	Eltern und Kind (bis 3-5 J.)	Tamara Soziashvili	Mi.	17:00	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 €

Kennz. Sportart

Übungsleiter / in

Tag

von

bis

Sportstätte

Turnen

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



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

Gerätturnen (Mädchen)

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

1004	Gerätturnen Mädchen allgemein 5 - 7 Jahre	Katie Göttinger Sarah Pedersen Larissa Baake	Mo.	16:30	18:00		MTV - große Halle
1005	Gerätturnen allgemein ab 8 Jahre	Christine Bechtloff, Claudia Becher, Yvonne Blüm	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) für weibliche Jugend und Erwachsene	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	18:30		MTV - große Halle
1008	Gerätturnen Mädchen Fördergruppe ab 6 Jahre - nur nach Rücksprache-	Mareike Hombach, Sandra Büttner, Nadine Heckmann	Di.	16:30	18:30		MTV - große Halle
1008	Gerätturnen Mädchen Fördergruppe ab 6 Jahre - nur nach Rücksprache-	Mareike Hombach, Sandra Büttner, 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 Breitensport Kinder/Jugendliche 6 - 17 J. und Erwachsene	Patricia Grande und Lukas Maas	Di.	15:00	17:00		ETH -große Halle
1014	Trampolin Breitensport Kinder 6 bis 9 Jahre	Patricia Grande und Lukas Maas	Mi.	15:00	16:30		ETH -große Halle

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte
1014	Trampolin Breitensport Kinder 10 bis 12 Jahre	Patricia Grande und Lukas Maas	Mi.	16:30	18:00		ETH -große Halle
1014	Trampolin Breitensport Jugendliche 13 bis 17 J. und Erwachsene	Patricia Grande und Lukas Maas	Mi.	18:00	19:30		ETH -große Halle

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

Teilnahme nur nach Rücksprache möglich bei Tanzgruppen, Lollipop, DanceKids, Showgruppe (a.roth@mombacher-turnverein.de) und EK-Tanz (soziashvili@gmx.de)

	Capoeira Angola für Kinder ab 6 Jahre	Julia Kahlcke, Yvonne Delfendahl	Mo.	18:00	19:00		MTV - Spiegelsaal
1214	Steppaerobic 6 - 11 Jahre	Julia Dreger	Mi.	16:30	17:30		MTV - Gymnastikhalle
1208	Stepping Queens ab 12 J.	Julia Dreger	Mi.	17:30	18:30		MTV - Gymnastikhalle
1101	Tanzgruppe 4 - 5 Jahre	Andrea Roth	Mi.	16:00	16:50		MTV - Spiegelsaal
1102	Lollipop 6 - 7 Jahre	Andrea Roth	Mi.	17:00	17:50		MTV - Spiegelsaal
1102	DanceKids 8 - 13 J.	Andrea Roth	Do.	15:30	16:25		MTV - Spiegelsaal
1104	"Got2Move reloaded" - Showgruppe (n.Rücksprache)	Andrea Roth	Do.	16:30	18:30		MTV - Spiegelsaal
	Tanz, Bewegung + Musik für Kinder 2-3 J. + (Groß)Eltern	Vania Hoyuela	Di.	16:00	17:00		MTV-Spiegelsaal
	Tanz, Bewegung + Musik für Kinder 2-3 J. + (Groß)Eltern	Tamara Soziashvili	Mi.	15:45	16:45		MTV-Foyer

Kennz. Sportart**Übungsleiter / in****Tag****von****bis****Sportstätte****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
1112	Tanzraum - zeitgenössischer Tanz (siehe Erläuterung)	Andrea Roth	Mo.	20:00	21:00		MTV - Spiegelsaal, nicht während der Schulferien
1210	Stepp and more	Steffi Hahn, Thomas Larisika	Di.	20:15	21:15		MTV - Gymnastikhalle
1111	orientalischer Tanz (Anfänger u. Mittelstufe)	Karin Burkhardt	Mi.	19:00	20:30		ETH - Gymnastikraum
1111	Orientalischer Tanz Choreo (Mittelstufe/Fortgeschrittene)	Sabrina Winter, Jennifer Cömert	Di.	19:00	20:00		ETH - Gymnastikraum
1111	orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschrittene)	Sabrina Winter, Jennifer Cömert	Di.	20:00	21:30		ETH - Gymnastikraum

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	Katrin Hannappel	Mo.	17:00	18:00		MTV - Gymnastikhalle
1217	Body-Fit	Katrin Hannappel Engelbert Mesarec	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, Christoph Fye	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	Sommer	ETH - große Halle
1243	Stuhlgymnastik für Ältere	Kerstin Lamby	Di.	10:15	11:15	Winter	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	Kerstin Lamby	Mi.	18:00	20:00		ETH - große Halle

Kennz.	Sportart	Übungsleiter / in	Tag	von	bis		Sportstätte
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	Sommer	ETH - große Halle
1250	WS-Gymnastik	Kerstin Lamby	Di.	09:15	10:15	Winter	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	Steffi Iriohn	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 -	Heike Wendler-Goethe	Do.	08:00	09:30		MTV - große Halle
1224	Herzsport - nur mit Termin -	Steffi Iriohn	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	Heike Wendler-Goethe	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 Nino Rapin	Mo.	19:30	21:30		MTV - Foyer
	Capoeira Angola für Erwachsene (nach Rücksprache)	Marcus Laier	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

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, Cathrin Duthel u. Yuli Widjaja	Di.	18:30	20:00		Bezirkssportanlage
1402	Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene	Renate Novak u. Yuli Widjaja	Di.	19:00	20:30		Bezirkssportanlage

Kennz. Sportart

Übungsleiter / in

Tag

von

bis

Sportstätte

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, Cathrin Duthel u. Yuli Widjaja	Di.	19:00	20:00		MTV - Gymnastikhalle MTV - große Halle
1402	Jugendliche ab 14 Jahre & Erwachsene	Renate Novak u. Yuli Widjaja	Di.	19:30	20:45		MTV - große Halle

Lauftraining Sommer und Winter

Ansprechpartnerin: Heike Wendler-Goethe, Tel.: 06131 - 625604

1231	Lauftraining Anfänger & Fortgeschrittene	Heike Wendler-Goethe, Matthias Schein	Mi.	18:30	19:30		<u>Sommer:</u> Gonsenheimer Wald, <u>Winter:</u> Mombach, 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: Christian Rehm eMail: Volleyball-MTV@gmx.net

1601	Jugendliche & Kinder 8 Jahre	ab	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	Freizeit mixed (alle)		Sandra Büttner, Chr. Helker u. Chr. Rehm	Mo.	20:00	22:00		Lemmchenschule

Badminton

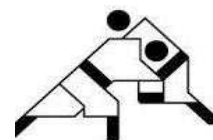
Ansprechpartner: Klaus Delnef, Tel.: 0172 - 9219846

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

Kennz. Sportart Übungsleiter / in Tag von bis Sportstätte

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

Rope Skipping

Ansprechpartner: Sarah Pedersen (s.pedersen@mombacher-turnverein.de)

Rope Skipping

1260	Mo´Jumps Kids Anfänger (ab 7 J.)	Melanie Griesel, Sarah Pedersen, Sophie Reichert	Fr.	15:30	16:30		MTV - Gymnastikhalle
1260	Mo´Jumps Fortgeschrittene	Melanie Griesel, Sarah Pedersen, Sophie Reichert	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
------	------------	----------------	-----	-------	-------	--	---------------------

Kennz. **Sportart** **Übungsleiter / in** **Tag** **von** **bis** **Sportstätte**

Freizeit - Fußball

Ansprechpartner: Alexander Hild, nur mittwochs Tel.Nr. 015782020224

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

Jugendausschuss

Ansprechpartner: Sarah Pedersen, Tel.: 01573-7273843

Aktuelle Informationen könnt ihr der Homepage und den Schaukästen entnehmen

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

<p>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.</p>	<p>Tamara Soziashvili Vania Hoyuela</p>
<p>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.</p>	<p>Sandra Baumann</p>
<p>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 bestimmen.</p>	<p>Sandra Baumann Hanni Herb Heike Seyfang Kerstin Diezinger Tamara Soziashvili Vania Hoyuela</p>
<p>Body-Fit Hier findest du einen wöchentlich wechselnden Inhalt aus Koordination, Ausdauer und Kraft. Bitte ISO-Matte mitbringen.</p>	<p>Katrin Hannappel</p>
<p>Orientalischer Tanz 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 Jennifer Cömert Sabrina Winter</p>
<p>Body + Mind 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>
<p>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.</p>	<p>Gina Schick Heike Wendler-Goethe</p>

Erläuterungen

zu den Sportarten und Kursen

Angebot

Übungsleiterin

<p>Rundherum Fit</p> <p>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.</p>	<p>Heike Wendler-Goethe</p>
<p>„ Vital begegnen“ - Bewegung und Begegnung für Senioren mit und ohne Beeinträchtigung.</p> <p>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 Ying Bian Steffi Iriohn</p>
<p>Steppaerobic and more</p> <p>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>Tanzraum - zeitgenössischer Tanz für JEDEN</p> <p>Arbeiten mit den anatomischen Gegebenheiten seines Körper und der auf ihn wirkenden physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Im Vordergrund steht nicht das Erlernen von Bewegungsabläufen, sondern die ganzheitliche Entwicklung deines Körpers im und durch den Tanz und der Bewegung.</p>	<p>Andrea Roth</p> <p>nicht während der Schulferien</p>
<p>Fit und Vital in die Woche</p> <p>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>Katrin Hannappel</p>
<p>Haltungs- und Bewegungs-Training</p> <p>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>

Ende des Übungsplans