

## Corona-Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide

**Achtung! - Dieser Plan gilt nur unter Vorbehalt und wird jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. - Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

Montag	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
09:00 – 09:45	Bodyforming	Oben	-/-*	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
09:45 – 10:30	Bodyforming (Bauch & Rücken)	Oben	-/-*	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
09:30 – 10:15	Rücken Fit	Outdoor	bis 30.09.2020	04832/55397 Dörthe Otto
10:30 – 11:15	Präventiv Gymnastik	Outdoor	bis 30.09.2020	04832/55397 Dörthe Otto
11:30 – 12:15	Yoga	Outdoor	bis 30.09.2020	04832/55397 Dörthe Otto
14:00 – 14:45	Kurs "Fitness für Senioren"	Oben	(*) Kurskosten	04804/1813814 Silke
15:45 – 16:30	Gymnastik für Jedermann	Oben	-/-*	0481/61958 Telse Lütje
16:45 – 17:30	Gymnastik für Jedermann	Oben	-/-*	0481/61958 Telse Lütje
17:00 – 18:00	Bauch & Rücken Training	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
17:45 – 18:30	Gymnastik für Jedermann / Schwungstab	Oben	-/-*	0481/61958 Telse Lütje
18:30 – 19:30	Jazz Dance & Hip Hop	Unten	-/-*	<a href="mailto:jessica-zimmermann97@web.de">jessica-zimmermann97@web.de</a>
18:45 – 19:45	Gymnastik „Ladys“	Oben	-/-*	04 81/16 10 H. Schneeberg
20:00 – 22:00	E-Dart & Steeldart	Oben	-/-*	<a href="mailto:darts@mtv-heide.de">darts@mtv-heide.de</a>

Dienstag	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
09:15 – 10:00	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
10:15 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
11:15 – 12:00	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
15:15 – 16:15	Yoga für Anfänger*innen Kurs	Oben	(*) Kurskosten	<a href="mailto:yoga@mtv-heide.de">yoga@mtv-heide.de</a>
15:45 – 16:30	Gymnastik	Outdoor	bis 30.09.2020	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
16:45 – 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Outdoor	bis 30.09.2020	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
16:30 – 18:00	Yoga Kurs	Oben	(*) Kurskosten	<a href="mailto:yoga@mtv-heide.de">yoga@mtv-heide.de</a>
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder 6 – 13 Jahre	Unten	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>
18:00 – 18:45	Aero-Step	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
18:00 – 19:30	Leichtathletik Leistungsgruppe	Outdoor		Slawa
19:00 – 19:45	Step-Aerobic	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
19:30 – 21:30	Gymnastik Körpererfahrung	Oben	-/- *	Stephan
20:00 – 21:30	Taekwondo Erwachsene	Unten	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>

Mittwoch	Programm	Etage	Bemerkungen	Anmeldung
09:00 – 09:45	Senioren gymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
10:00 – 10:45	Senioren gymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
11:00 – 11:45	Senioren gymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
09:30 – 10:15	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
10:30 – 11:15	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
11:30 – 12:15	Outdoorfitness Training für Erwachsene	Outdoor	bis 30.09.2020	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto

**Weitere Informationen und Sportangebote unter [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

- Änderungen vorbehalten -

[10.08.2020]

## Corona-Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide

**Achtung! - Dieser Plan gilt nur unter Vorbehalt und wird jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. - Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

16:00 – 17:00	Familie in Bewegung	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
17:00 – 18:00	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
19:15 – 20:30	Functional Training (Beginn: 02.09.2020!)	Oben	-/- *	<a href="mailto:info@ergotherapie-leon.de">info@ergotherapie-leon.de</a>
<b>Donnerstag</b>				
	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:00 – 09:45	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
09:00 – 10:15	Bodyforming	Oben	-/-	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
10:15 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	Tanja
10:45 – 11:45	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
16:00 – 16:45	Familiensport	Outdoor	bis 30.09.2020	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
17:00 – 18:00	Reha-Sport Orthopädie	Outdoor	Verordnung erforderlich	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
17:00 – 18:00	Taekwondo Kinder 6 – 13 Jahre	Oben	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>
18:00 – 19:00	Teenager-Fitness	Oben	-/- * 12 – 18 Jahre	<a href="mailto:jessica-zimmermann97@web.de">jessica-zimmermann97@web.de</a>
19:00 – 19:45	Tabata-Workout	Oben	-/- *	
19:00 – 20:00	Jazz-Dance & Hip-Hop	Unten	-/- * 12 – 16 Jahre	<a href="mailto:jessica-zimmermann97@web.de">jessica-zimmermann97@web.de</a>
20:00 – 22:00	E-Dart und Steeldart	Oben	-/-	<a href="mailto:darts@mtv-heide.de">darts@mtv-heide.de</a>

<b>Freitag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
08:30 – 09:30	Walking	Outdoor	-/- *	<a href="mailto:evelyn.mueller@mtv-heide.de">evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
09:45 – 10:30	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten	*	<a href="mailto:evelyn.mueller@mtv-heide.de">evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
10:45 – 11:30	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten	*	<a href="mailto:evelyn.mueller@mtv-heide.de">evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder 6 – 13 Jahre	Unten	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>
17:00 – 18:30	Cross-Training	Oben	-/- * (* Outdoor)	<a href="mailto:Evelyn.mueller@mtv-heide.de">Evelyn.mueller@mtv-heide.de</a>
18:30 – 19:30	Taekwondo Kinder 6 – 13 Jahre	Unten	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>

<b>Samstag</b>	<b>Programm</b>	<b>Etage</b>	<b>Bemerkungen</b>	<b>Anmeldung</b>
09:00 – 10:00	Functional Training (Beginn: 05.09.2020!)	Oben	-/- *	<a href="mailto:hoefies@t-online.de">hoefies@t-online.de</a>
10:00 – 11:00	Taekwondo Krabbelgruppe 4 – 6 Jahre	Unten	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>
11:00 – 12:30	Taekwondo Fortgeschrittene ab 14 Jahre	Unten	-/- *	<a href="mailto:taekwondo@mtv-heide.de">taekwondo@mtv-heide.de</a>
11:00 – 13:00	Kids Dance Mix (jeden 2. + 4. Sa)	Oben	8 - 10 Jahre *	<a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>
13:00 – 15:00	Dance Moves + Fitness (jeden 2. + 4. Sa)	Unten	ab 11 Jahre *	<a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>

(\*) = geschlossener Kurs über einen bestimmten Zeitraum + begrenzte Teilnehmerzahl

-/- = Einstieg jederzeit möglich

\* = fortlaufender Kurs + begrenzte Teilnehmerzahl

**Weitere Informationen und Sportangebote unter [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

- Änderungen vorbehalten -

[10.08.2020]

**Corona-Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide**

**Achtung! - Dieser Plan gilt nur unter Vorbehalt und wird jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. - Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

\* Outdoortraining: **Walking:** findet bei starkem Regen oder Sturm sowie Eis und Schnee nicht statt!  
**Cross-Training:** (ca. Anfang Mai bis ca. Ende September)

**Trainingsort: Ludwig-Ehrig-Stadion – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide**



---

***Evelyn Solansky-Müller:***  
**In der Zeit vom 16.07.2020 bis 04.08.2020**  
**finden keine Kurse statt.**

**Am 05.08.2020 findet Cross-Training mit Evelyn statt**  
**und am**  
**06.08. Bodyforming!**

**Bali-Pilates beginnt wieder am 14.08.2020 mit Evelyn!**

---

**Jessica Zimmermann macht Urlaub**  
**vom 24.08.2020 bis 04.09.2020**

---

**Weitere Informationen und Sportangebote unter [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

- Änderungen vorbehalten -

[10.08.2020]

**Corona-Kursplan MTV-Sportzentrum Berliner Straße 70 25746 Heide**

**Achtung! - Dieser Plan gilt nur unter Vorbehalt und wird jeder Zeit der aktuellen Coronalage angepasst. - Bitte informieren Sie sich regelmäßig auf unserer Homepage [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

**Geschäftsstelle des Vereins:**

Ludwig-Ehrig-Stadion  
Am Sportplatz 1 - 25746 Heide  
Telefon 04 81/6 36 19  
[mail@mtv-heide.de](mailto:mail@mtv-heide.de)

**Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:**

Montag	von 10:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag	von 16:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag	von 16:00 bis 18:30 Uhr

Reha-Sprechstunde in der Geschäftsstelle nur am Donnerstag  
von 17:00 bis 18:00 Uhr.



**Weitere Informationen und Sportangebote unter [www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)**

- Änderungen vorbehalten -

[10.08.2020]