

**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)**

<u>Montag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
08:30 – 09:15	Rücken Fit	Unten	(*) Kurskosten	04832/55397 Dörthe Otto
09:00 – 10:30	Bodyforming	Oben	-/- *	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
09:30 – 10:15	Präventiv Gymnastik	Unten	(*) Kurskosten	04832/55397 Dörthe Otto
10:45 – 12:15	Yoga	Oben	(*) Kurskosten	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	Unten	-/- *	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
17:45 – 18:30	Gymnastik für Jedermann / Schwungstab	Oben	-/- *	0481/61958 Telse Lütje
18:30 – 19:30	Jazz Dance & Hip Hop	Unten	-/- * 7 – 11 Jahre	jessica-zimmermann97@web.de
18:45 – 19:45	Gymnastik „Ladys“	Oben	-/- *	04 81/16 10 H. Schneeberg
20:00 – 22:00	E-Dart & Steeldart	Oben	-/- *	darts@mtv-heide.de

<u>Dienstag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
09:15 – 10:00	Orthopädische Gymnastik	Unten	*	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
10:15 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 39 19 Evelyn
11:15 – 12:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 39 19 Evelyn
14:00 – 14:45	Eltern-Kind-Tanz	Oben	(*) 3 – 5 Jahre	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
14:45 – 16:15	Aktiv 70+ Kurs	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
15:15 – 16:15	Yoga für Anfänger*innen Kurs	Oben	(*) Kurskosten	yoga@mtv-heide.de
16:30 – 18:00	Yoga Kurs	Oben	(*) Kurskosten	yoga@mtv-heide.de
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder	Unten	-/- * 6 –13 Jahre	taekwondo@mtv-heide.de
<b><u>16:45 – 17:45</u></b>	<b><u>Eltern-Kind-Turnen - Sophie-Dethleffs-Str.</u></b>	<b><u>Extern</u></b>	<b><u>-/- *</u></b>	<b><u>0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto</u></b>
18:00 – 18:45	Aero-Step	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
<b><u>18:00 – 19:00</u></b>	<b><u>Circle-Training - Sophie-Dethleffs-Str.</u></b>	<b><u>Extern</u></b>	<b><u>-/- *</u></b>	<b><u>0481/61958 Telse Lütje</u></b>
18:00 – 19:30	Leichtathletik Leistungsgruppe	Oben		leichtathletik@mtv-heide.de
19:00 – 19:45	Step-Aerobic	Unten	(*) Kurskosten	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
<b><u>19:00 – 20:00</u></b>	<b><u>Gymnastik Jedermann - Sophie-Dethleffs-Str.</u></b>	<b><u>Extern</u></b>	<b><u>-/- *</u></b>	<b><u>0481/61958 Telse Lütje</u></b>
19:30 – 21:30	Gymnastik Körpererfahrung (Stephan)	Oben	-/- *	leichtathletik@mtv-heide.de
20:00 – 21:30	Taekwondo Erwachsene	Unten	-/- *	taekwondo@mtv-heide.de

<u>Mittwoch</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
08:30 – 09:15	Gymnastik „Forever-Fit“	Oben	-/- *	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
09:00 – 09:45	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
09:30 – 10:15	Fitness Mix	Oben	-/- *	0 48 32/5 53 97 Dörthe Otto
10:00 – 10:45	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje

## 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)**

10:30 – 11:15	Reha-Sport Orthopädie	Oben	(*) Verordnung	04 81/6 36 19 Dörthe
11:00 – 11:45	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
11:30 – 12:15	Reha-Sport Orthopädie	Oben	(*) Verordnung	04 81/6 36 19 Dörthe
16:00 – 17:00	Familie in Bewegung	Oben	-/- *	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
17:00 – 18:15	Cross-Training (Cross- & Krafttraining)	Oben	-/- *	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
19:15 – 20:30	Functional Training	Oben	-/- *	<a href="mailto:info@ergotherapie-leon.de">info@ergotherapie-leon.de</a>
20:15 – 21:45	Reale Selbstverteidigung Nord	Unten	-/- * ab 14 Jahre	<a href="http://www.r-s-n.net">www.r-s-n.net</a>

<u>Donnerstag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
09:00 – 09:45	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“	Unten	(*)	04 81/6 19 58 Telse Lütje
09:00 – 10:15	Bodyforming	Oben	-/-*	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
10:00 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19 Tanja
10:15 – 11:15	Reha-Sport Orthopädie	Oben	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19 Evelyn
17:00 – 18:00	Reha-Sport Orthopädie	Unten	Verordnung erforderlich	04 81/6 36 19 Evelyn
17:00 – 18:00	Taekwondo Kinder	Oben	-/- * 6 – 13 Jahre	taekwondo@mtv-heide.de
18:00 – 19:00	Teenager-Fitness	Oben	-/- * 12 – 18 Jahre	<a href="mailto:jessica-zimmermann97@web.de">jessica-zimmermann97@web.de</a>
18:00 – 19:00	Zumba Fitness	Unten	-/-*	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
19:00 – 19:45	Tabata-Workout / Intervall-Mix	Oben	-/- *	<a href="mailto:Imkemarten@gmx.de">Imkemarten@gmx.de</a>
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>

<u>Freitag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
08:30 – 09:30	Walking	Outdoor	-/- *	evelyn.mueller@mtv-heide.de
09:45 – 10:45	Bali- und Körpertraining nach Pilates	Unten	-/- *	evelyn.mueller@mtv-heide.de
16:30 – 18:00	Taekwondo Kinder	Unten	-/- * 6 – 13 Jahre	taekwondo@mtv-heide.de
16:45 – 18:00	Cross-Training	Oben	-/- *	Evelyn.mueller@mtv-heide.de
18:00 – 19:30	Taekwondo Jugendliche ab 14 J.& Erwachsene	Unten	-/- *	taekwondo@mtv-heide.de
18:15 – 19:15	Teenager-Fitness	Oben	-/- * 12 – 18 Jahre	<a href="mailto:jessica-zimmermann97@web.de">jessica-zimmermann97@web.de</a>

<u>Samstag</u>	<u>Programm</u>	<u>Etage</u>	<u>Bemerkungen</u>	<u>Anmeldung</u>
09:00 – 10:00	Functional Training	Oben	-/- *	hoefies@t-online.de
10:00 – 11:00	Taekwondo Krabbelgruppe	Unten	-/- * 4 – 6 Jahre	taekwondo@mtv-heide.de
11:00 – 12:30	Taekwondo Fortgeschrittene	Unten	-/- *	taekwondo@mtv-heide.de
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>
15:00 – 16:00	Kindertanz (jeden 2. + 4. Sa)	Unten	* 6 – 8 Jahre	<a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>

## 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)**

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

-/- = Einstieg jederzeit möglich      \* = fortlaufender Kurs + begrenzte Teilnehmerzahl

Grün = Gesundheitskurse mit begrenzter Teilnehmerzahl

Blau = Sportangebote für Kinder / Teenager

Rot = funktionelles Krafttraining

Orange = Fitness/Gymnastik

Lila = Taekwondo für Erwachsene

Grau = Reha-Sport Orthopädie mit ärztlicher Verordnung und begrenzter Teilnehmerzahl

**Eine Kurseinheit = 45 Minuten Training + 15 Min. lüften/wechsel = 60 Minuten Kurs ! ! !**

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



### 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.

