

## 2021 Kursplan Gymnastik & Reha-Raum N E U B A U

Ludwig-Ehrig-Stadion – Am Sportplatz 1 – 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)**

<b>Montag</b>	<b>Raum H2 (GR) - Programm &amp; Trainer</b>	<b>Raum H1 - Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:15	Kurs - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
09:00 – 10:30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
09:30 – 10:15	Kurs - Präventiv Gymnastik – Dörthe 0 48 32/5 53 97	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
10:45 – 12:15	Kurs - Yoga – Dörthe 0 48 32/5 53 97	
12:30 – 14:00		
14:00 – 14:45	Kurs - "Fitness für Senioren" – Silke 0 48 04/1 81 38 14	
15:00 – 15:45		
15:45 – 16:30	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58	
16:45 – 17:30	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
17:00 – 18:00	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Bauch & Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
17:45 – 18:30	Schwungstab – Telse 04 81/6 19 58	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
18:00 – 18:30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	
18:30 – 19:30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Jazz Dance & Hip Hop – Jessica jessica-zimmermann97@web.de
18:45 – 19:45	Gymnastik „Ladys“ – Heinke/Telse 04 81/16 10	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
20:00 – 22:00		

<b>Dienstag</b>	<b>Raum H2 (GR) - Programm &amp; Trainer</b>	<b>Raum H1 - Programm &amp; Trainer</b>
08:00 – 09:00		
09:00 – 10:00	Orthopädische Gymnastik – Evelyn esolansky@web.de	
10:00 – 11:00	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19	
11:00 – 12:00	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19	
12:00 – 13:00		
13:00 – 13:45		
13:45 – 14:30	(Reserviert für Dörthe !)	
14:45 – 16:15	Kurs - Aktiv 70+ – Dörthe 0 48 32/5 53 97	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
15:15 – 16:15	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Kurs - Yoga für Anfänger*innen – Annett wolframannett@yahoo.de
16:00 – 17:30	<b>! Outdoor-Kurs ! Fascial Walk (Richtig Gehen) -</b>	Evelyn esolansky@web.de ab März 2021
16:30 – 18:00		Kurs - Yoga – Annett wolframannett@yahoo.de
18:00 – 19:00	Kurs - Aero-Step – Dörthe 0 48 32/5 53 97	Leichtathletik - Slawa
19:00 – 20:00	Kurs - Step-Aerobic – Dörthe 0 48 32/5 53 97	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
19:30 – 21:30	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan
20:00 – 21:30		XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.03.2021]

## 2021 Kursplan Gymnastik & Reha-Raum N E U B A U

Ludwig-Ehrig-Stadion – Am Sportplatz 1 – 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>Mittwoch</u>	<u>Raum H2 (GR) - Programm &amp; Trainer</u>	<u>Raum H1 - Programm &amp; Trainer</u>
08:30 – 09:15	Gymnastik „Forever-Fit“ – Dörthe 0 48 32/5 53 97	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
09:00 – 09:45	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
09:30 – 10:15	Fitness Mix – Dörthe 0 48 32/5 53 97	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
10:00 – 10:45	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
10:30 – 11:30	Reha-Sport Orthopädie – Dörthe 04 81/6 36 19	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
11:00 – 11:45	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
11:30 – 12:30	Reha-Sport Orthopädie – Dörthe 04 81/6 36 19	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
12:45 – 13:30	(Reserviert für Dörthe)	
13:45 – 14:30	(Reserviert für Dörthe)	
14:45 – 15:45		
15:45 – 16:45	Familie in Bewegung (Kindersport) – Evelyn esolansky@web.de	
16:45 – 18:15	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) - Evelyn esolansky@web.de	
18:15 – 19:15	Reha-Sport Orthopädie – Tanja 04 81/6 36 19	
19:15 – 20:15	Functional Taining – Dagmar info@ergotherapie-leon.de	
20:15 – 21:45	Reale Selbstverteidigung Nord www.r-s-n.net	

<u>Donnerstag</u>	<u>Raum H2 (GR) - Programm &amp; Trainer</u>	<u>Raum H1 - Programm &amp; Trainer</u>
08:00 – 09:00		
09:00 – 09:45	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ - Telse 04 81/6 19 58	
10:00 – 11:00	Bodyforming - Evelyn esolansky@web.de	
11:00 – 12:00	Reha-Sport Orthopädie - Evelyn 04 81/6 36 19	
12:00 – 13:00		
13:15 – 14:00		
14:15 – 15:00		
15:15 – 16:00		
16:15 – 17:00		
17:00 – 18:00	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19	
18:00 – 19:00	Zumba – Evelyn esolansky@web.de	Teenager-Fitness – Jessica jessica-zimmermann97@web.de
19:00 – 20:00	Tabata-Workout/Intervall Mix – Imke Imkemarten@gmx.de	Jazz-Dance & Hip-Hop – Jessica jessica-zimmermann97@web.de
20:15 – 21:45		

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.03.2021]

## 2021 Kursplan Gymnastik & Reha-Raum N E U B A U

Ludwig-Ehrig-Stadion – Am Sportplatz 1 – 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)

<b>Freitag</b>	<b>Raum H2 (GR) - Programm &amp; Trainer</b>	<b>Raum H1 - Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:30	<b>! Outdoor-Kurs ! Walking</b> – Evelyn	esolansky@web.de
09:45 – 10:45	Bali- und Körpertraining nach Pilates – Evelyn	esolansky@web.de
11:00 – 11:45		
12:00 – 12:45		
12:45 – 13:30		
13:45 – 14:30		
14:45 – 15:30		
15:45 – 16:30		
16:45 – 18:15	Cross-Training - Evelyn	esolansky@web.de
18:15 – 19:15	Teenager-Fitness – Jessica	jessica-zimmermann97@web.de
19:30 – 20:15		
20:30 – 21:15		

<b>Samstag</b>	<b>Raum H2 (GR) - Programm &amp; Trainer</b>	<b>Raum H1 - Programm &amp; Trainer</b>
09:00 – 10:30	Functional Training – Thomas	hoefies@t-online.de
11:00 – 12:45	Kids Dance Mix - Monika	laska-monika@t-online.de (jeden 2. + 4. Sa)
13:00 – 14:45	Dance Moves + Fitness - Monika	laska-monika@t-online.de (jeden 2. + 4. Sa)
15:00 – 16:00	Kindertanz Kurs - Monika	laska-monika@t-online.de (jeden 2. + 4. Sa)
16:15 – 17:00		
17:15 – 18:00		

**Wichtig:** Jeder Teilnehmer, der an einer Trainingsstunde teilnehmen möchte, meldet sich bitte telefonisch oder per E-Mail verbindlich an.

**Bitte zum Training eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen!**

(Eine Kurseinheit = 45 Min. Training + 15 Min. lüften/wechseln = 60 Minuten Kurs

- länger dauernde Kurse entsprechend angepasst.)

(GR = Geräteraum)

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.03.2021]