

## **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</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:30	H1	(Reserviert für Evelyn)
08:30 – 09:15	H2	Kurs - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:00 – 10:30	H1 !*	<b>09:30 Uhr !*</b> - Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
09:30 – 10:15	H2	Kurs - Präventiv Gymnastik – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:30 – 11:30	!*	(H1 - Reserviert für Evelyn) <b>10:30 Uhr !*</b> - Nordic-Walking – Evelyn esolansky@web.de
10:45 – 12:15	H2	Kurs - Yoga – Dörthe 0 48 32/5 53 97
12:30 – 13:30	H1	
12:30 – 13:30	H2	
13:30 – 14:00	-----	----- <i>Wand lösen !!!</i> -----
14:00 – 14:45	H1+2	Kurs - "Fitness für Senioren" – Silke 0 48 04/1 81 38 14
14:45 – 15:15	-----	----- <i>Wand setzen !!!</i> -----
15:15 – 16:00	H1	
15:15 – 15:45	H2	
15:45 – 16:30	H2	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
16:00 – 17:00	H1	(Reserviert für Evelyn)
16:45 – 17:30	H2	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
17:00 – 18:00	H1 !*	Bauch & Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
17:45 – 18:30	H2	Schwungstab – Telse 04 81/6 19 58
18:30 – 19:30	H1	Jazz Dance & Hip Hop – Jessica jessica-zimmermann97@web.de
18:45 – 19:45	H2	Gymnastik „Ladys“ – Heinke/Telse 04 81/16 10

**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!**

**!\* = siehe Outdoorpläne Evelyn & Dörthe !!!**

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.06.2021]

## **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>Dienstag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:00 – 09:00	H1+2	
09:00 – 10:00	H1+2!*	Orthopädische Gymnastik – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
10:00 – 11:00	H1+2!*	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
11:00 – 12:00	H1+2!*	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
12:00 – 13:00	H1+2	
13:00 – 13:45	-----	----- <b>Wand setzen !!!</b> -----
13:45 – 14:45	H2	(Reserviert für Dörthe !)
14:00 – 15:00	H1	
14:45 – 16:15	H2	Kurs - Aktiv 70+ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
15:15 – 16:15	H1	Kurs - Yoga für Anfänger*innen – Annett <a href="mailto:wolframannett@yahoo.de">wolframannett@yahoo.de</a>
16:00 – 17:30	!*	<b>!* Outdoor-Kurs ! Fascial Walk (Richtig Gehen) - Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a></b>
16:30 – 18:00	H2	(Reserviert für Evelyn)
16:30 – 18:00	H1	Kurs - Yoga – Annett <a href="mailto:wolframannett@yahoo.de">wolframannett@yahoo.de</a>
18:00 – 19:00	H2	Kurs - Aero-Step – Dörthe 0 48 32/5 53 97
18:00 – 19:00	H1	Leichtathletik – Slawa
19:00 – 20:00	H2	Kurs - Step-Aerobic – Dörthe 0 48 32/5 53 97
19:30 – 21:30	H1	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan

**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!**

**!\* = siehe Outdoorpläne Evelyn & Dörthe !!!**

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.06.2021]

## 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</u>	<u>Programm &amp; Trainer</u>
08:30 – 09:15	H2	Gymnastik „Forever-Fit“ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:00 – 09:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
09:30 – 10:15	H2	Fitness Mix – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:00 – 10:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
10:30 – 11:30	H2	Reha-Sport Orthopädie – Dörthe 04 81/6 36 19
11:00 – 11:45	H1	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
11:30 – 12:30	H2	Reha-Sport Orthopädie – Dörthe 04 81/6 36 19
12:30 – 13:00	-----	----- <i>Wand lösen !!!</i> -----
13:00 – 13:45	H1+2	(Reserviert für Dörthe)
13:45 – 14:30	H1+2	(Reserviert für Dörthe)
14:45 – 15:45	H1+2	
15:45 – 16:45	H1+2!*	<b>16:00 Uhr !*</b> Cross-Training <del>Familie in Bewegung (Kindersport)</del> – Evelyn esolansky@web.de
16:45 – 18:15	H1+2!*	<b>17:00 Uhr !*</b> Cross-Training (Cross- & Krafttraining) - Evelyn esolansky@web.de
18:15 – 19:15	H1+2	Reha-Sport Orthopädie – Tanja 04 81/6 36 19
19:15 – 20:15	H1+2	Functional Taining – Dagmar info@ergotherapie-leon.de
20:15 – 21:45	H1+2	Reale Selbstverteidigung Nord www.r-s-n.net

**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!**

**!\* = siehe Outdoorpläne Evelyn & Dörthe !!!**

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.06.2021]

## 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>Donnerstag</b>		<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:00 – 09:00	H1+2	
09:00 – 09:45	H1+2	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
09:00 – 10:00	!*	!* - Orthopädische Gymnastik - Evelyn esolansky@web.de
10:00 – 11:00	H1+2	!* Bodyforming - Evelyn esolansky@web.de
11:00 – 12:00	H1+2	!* Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19
12:30 – 13:00	-----	----- Wand setzen !!! -----
13:00 – 14:00	H1	
13:00 – 14:00	H2	
14:00 – 15:00	H1	
14:00 – 15:00	H2	
15:00 – 16:00	H1	
15:00 – 16:00	H2	
16:00 – 17:00	H1	
16:00 – 17:00	H2	
17:00 – 18:00	H1	
17:00 – 18:00	H2 !*	!* Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19
18:00 – 19:00	H1	Teenager Fitness – Jessica jessica-zimmermann97@web.de
18:00 – 19:00	H2 !*	!* Bauch Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
19:00 – 20:00	H1	Jazz-Dance & Hip-Hop – Jessica jessica-zimmermann97@web.de
19:00 – 20:00	H2	Tabata-Workout/Intervall Mix – Imke Imkemarten@gmx.de

**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!**

**!\* = siehe Outdoorpläne Evelyn & Dörthe !!!**

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.06.2021]

## 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</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:30	H1+2	(Reserviert für Evelyn)
08:30 – 09:30	!*	<b>!* Outdoor-Kurs ! Walking</b> – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
09:45 – 10:45	H1+2	<del>Bali- und Körpertraining nach Pilates</del> – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
10:00 – 11:00	H1+2!*	<b>!* Atmung-Haltungstraining</b> – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
11:00 – 12:00	H1+2	(Reserviert für Evelyn)
12:00 – 13:00	H1+2	
13:00 – 14:30	H1+2	
14:30 – 15:15	H1+2	Reha-Sport Orthopädie – Tanja 04 81/6 36 19
15:30 – 16:15	H1+2	Reha-Sport Orthopädie – Tanja 04 81/6 36 19
16:45 – 18:15	H1+2!*	<b>17:00 Uhr !* - Cross-Training</b> - Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
18:15 – 19:15	H1+2	Fit ins Wochenende mit Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
19:15 – 20:15	H1+2	
20:15 – 21:15	H1+2	

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

**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!**

**!\* = siehe Outdoorpläne Evelyn & Dörthe !!!**

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

- Änderungen vorbehalten -

[07.06.2021]