



**2021 Indoor-Kursplan Gymnastik & Reha-Raum  
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	Gymnastik “Forever Fit“ – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
08:30 – 09:30	H2	Kurs - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H1	Bodyforming – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
09:30 – 10:30	H2	Kurs - Präventiv Gymnastik – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:30 – 11:45	H1	Outdoor! - Nordic-Walking (Anfänger) – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
10:45 – 12:15	H2	Kurs - Yoga – Dörthe 0 48 32/5 53 97
14:00 – 14:45	H1+2	Kurs - “Fitness für Senioren” – Silke 0 48 04/1 81 38 14
15:45 – 16:30	H2	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
16:00 – 17:00	H1	Orthopädische Gymnastik – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
16:45 – 17:30	H2	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
17:00 – 18:30	H1	Cross-Training (Einsteiger) (Cross- & Krafttraining) – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
17:45 – 18:30	H2	Schwungstab – Telse 04 81/6 19 58
18:30 – 19:30	H1	<del>Jazz Dance &amp; Hip Hop – Jenny <a href="mailto:J22.rasmussen@gmail.com">J22.rasmussen@gmail.com</a></del> <b>Fällt vorerst aus!</b>
18:45 – 19:45	H2	Gymnastik „Ladys“ – Heinke/Telse 04 81/16 10
19:30 – 20:30	H1	Kurs - Yin Yoga – Jenny <a href="mailto:J22.rasmussen@gmail.com">J22.rasmussen@gmail.com</a> <b>Vertretung ab 22. November 2021 - Ann-Kathrin Peters <a href="mailto:Annkapeters@web.de">Annkapeters@web.de</a></b>
<b>Dienstag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
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 04 81/6 36 19
11:00 – 12:00	H1+2	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19
15:15 – 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>
16:30 – 17:45	H2	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	H1+2	Kurs - Step-Aerobic – Dörthe 0 48 32/5 53 97
20:00 – 22:00	H1+2	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan
<b>Mittwoch</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:30	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 – 10:30	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

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

- Änderungen vorbehalten -

[21.11.2021]



**2021 Indoor-Kursplan Gymnastik & Reha-Raum  
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)**

15:45 – 17:00	H1+2	Nordic Walking – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
17:00 – 18:30	H1+2	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) - Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
19:15 – 20:15	H1+2	Functional Taining – Dagmar <a href="mailto:info@ergotherapie-leon.de">info@ergotherapie-leon.de</a>
20:15 – 21:45	H1+2	Reale Selbstverteidigung Nord <a href="http://www.r-s-n.net">www.r-s-n.net</a>
<b>Donnerstag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
09:00 – 09:45	H1+2	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
09:00 – 10:00	!	<b>Outdoor !</b> - Orthopädische Gymnastik - Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
10:00 – 11:00	H1+2	Bodyforming - Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
11:00 – 12:00	H1+2	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19
16:00 – 17:00	H1	<del>Jazz Dance &amp; Hip Hop – Jenny – <a href="mailto:J22.rasmussen@gmail.com">J22.rasmussen@gmail.com</a></del> <b>Fällt vorerst aus!</b>
17:00 – 18:00	H1	Fatburner – Ann-Kathrin Peters <a href="mailto:Annkapeters@web.de">Annkapeters@web.de</a>
17:00 – 18:00	H2	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19
18:00 – 19:00	H1	Teenager Fitness – Ann-Kathrin Peters <a href="mailto:Annkapeters@web.de">Annkapeters@web.de</a>
18:00 – 19:00	H2	Bauch Rücken Training – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
19:15 – 20:15	H1+H2	Tabata-Workout/Intervall Mix – Imke <a href="mailto:Imkemarten@gmx.de">Imkemarten@gmx.de</a>
<b>Freitag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
08:30 – 09:45	H1+2	Walking – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
09:45 – 10:30	H1+2	Bali- und Körpertraining – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
10:30 – 11:15	H1+2	Faszien-Pilates – Evelyn <a href="mailto:esolansky@web.de">esolansky@web.de</a>
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
18:15 – 19:15	H1+2	Fit ins Wochenende mit Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
<b>Samstag</b>	<b>Raum</b>	<b>Programm &amp; Trainer</b>
11:30 – 12:45	H1+2	Kids Dance Mix – Monika <a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>
13:00 – 14:00	H1+2	Dance Moves + Fitness - Monika <a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>
14:15 – 15:00	H1+2	Kindertanz Kurs - Monika <a href="mailto:laska-monika@t-online.de">laska-monika@t-online.de</a>

**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!**

Mittwoch 19:15 – 20:15	H1+2	Functional Taining – Dagmar <a href="mailto:info@ergotherapie-leon.de">info@ergotherapie-leon.de</a> <b><u>Vertretung am 24. November 2021 - Ann-Kathrin Peters <a href="mailto:Annkapeters@web.de">Annkapeters@web.de</a></u></b>
---------------------------	------	---

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

- Änderungen vorbehalten -

[21.11.2021]