



**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

Montag	Raum	Programm & Trainer
08:30 – 09:30	H1	Gymnastik “Forever Fit“ – Evelyn esolansky@web.de
08:30 – 09:30	H2	Kurs - Rücken Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H1	Bodyforming – Evelyn esolansky@web.de
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 esolansky@web.de
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 esolansky@web.de
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 esolansky@web.de
17:45 – 18:30	H2	Schwungstab – Telse 04 81/6 19 58
18:45 – 19:45	H2	Gymnastik „Ladys“ – Heinke/Telse 04 81/16 10
19:30 – 20:30	H1	Kurs - Yin Yoga – Ann-Kathrin Annkapeters@web.de
Dienstag	Raum	Programm & Trainer
09:00 – 10:00	H1+2	Orthopädische Gymnastik – Evelyn esolansky@web.de
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 wolframannett@yahoo.de
16:30 – 17:45	H2	Kurs - Yoga – Annett wolframannett@yahoo.de
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
Mittwoch	Raum	Programm & Trainer
08:30 – 09:30	H2	Gymnastik „Forever-Fit“ – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:00 – 09:45	H1	Senioren-gymnastik „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	Senioren-gymnastik „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	Senioren-gymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
11:30 – 12:30	H2	Reha-Sport Orthopädie – Dörthe 04 81/6 36 19
15:45 – 17:00	H1+2	Nordic Walking – Evelyn esolansky@web.de

Weitere Informationen und Sportangebote unter www.mtv-heide.de

- Änderungen vorbehalten -

[10.01.2022]



**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

17:00 – 18:30	H1+2	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) - Evelyn esolansky@web.de
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
Donnerstag	Raum	Programm & Trainer
09:00 – 09:45	H1+2	Seniorengymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
09:00 – 10:00	!	Outdoor ! - 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
17:00 – 18:00	H1	Fatburner – Ann-Kathrin Peters Annkapeters@web.de
17:00 – 18:00	H2	Reha-Sport Orthopädie – Evelyn 04 81/6 36 19
18:00 – 19:00	H1	Teenager Fitness – Ann-Kathrin Peters Annkapeters@web.de
18:00 – 19:00	H2	Bauch Rücken Training – Evelyn esolansky@web.de
19:15 – 20:15	H1+H2	Tabata-Workout/Intervall Mix – Imke Imkemarten@gmx.de Vertretung: Ann-Kathrin Annkapeters@web.de
Freitag	Raum	Programm & Trainer
08:30 – 09:45	H1+2	Walking – Evelyn esolansky@web.de
09:45 – 10:30	H1+2	Bali- und Körpertraining – Evelyn esolansky@web.de
10:30 – 11:15	H1+2	Faszien-Pilates – Evelyn esolansky@web.de
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
Samstag	Raum	Programm & Trainer
11:30 – 12:45	H1+2	Kids Dance Mix – Monika laska-monika@t-online.de
13:00 – 14:00	H1+2	Dance Moves + Fitness - Monika laska-monika@t-online.de
14:15 – 15:00	H1+2	Kindertanz Kurs - Monika laska-monika@t-online.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!

Weitere Informationen und Sportangebote unter www.mtv-heide.de

- Änderungen vorbehalten -

[10.01.2022]