



## Kursplan Gymnastik & Fitness

MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm &amp; Trainer</u>
08:30 – 09:30	H1	Bodyforming – 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“ – Carmen carmen.haucke@gmx.de
<u>Dienstag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm &amp; Trainer</u>
09:00 – 10:00	H1+2	Orthopädische Gymnastik – Evelyn esolansky@web.de
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 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
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>*) Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:</b>
18:00 – 19:00	*)	Zirkel-Training – Telse 04 81/6 19 58
19:00 – 20:00	*)	Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
<u>Mittwoch</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm &amp; Trainer</u>
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
11:00 – 11:45	H1	Senioren-gymnastik „Fit im Sitzen“ – Telse 04 81/6 19 58
15:45 – 17:00	H1+2	Nordic Walking – Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:30	H1+2	Cross-Training (Cross- & Krafttraining) - Evelyn esolansky@web.de
18:30 – 19:30	H1+2	<span style="color: red;">Beginn: 20.04.2022</span> Functional Training & Fitness Mix - Mohammad ms11mohammadsankari@gmail.com
19:30 – 20:15	H1+2	<span style="color: red;">Beginn: 20.04.2022</span> Functional Training & Fitness Mix - Mohammad ms11mohammadsankari@gmail.com
20:15 – 21:45	H1+2	Reale Selbstverteidigung Nord www.r-s-n.net

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

- Änderungen vorbehalten -

[01.04.2022]



**Kursplan Gymnastik & Fitness**  
**MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide**

<b><u>Donnerstag</u></b>	<b><u>Raum</u></b>	<b><u>Programm &amp; Trainer</u></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 esolansky@web.de
10:00 – 11:00	H1+2	Bodyforming - Evelyn esolansky@web.de
17:00 – 18:00	H1	Fatburner – Ann-Kathrin Peters Annkapeters@web.de
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 <b>Vertretung: Ann-Kathrin</b> <a href="mailto:Annkapeters@web.de">Annkapeters@web.de</a>
<b><u>Freitag</u></b>	<b><u>Raum</u></b>	<b><u>Programm &amp; Trainer</u></b>
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
16:15 – 18:15	H1+2	<b>Am 29.04. + 06.05. + 13.05.2022 Reserviert für die Schwimmsparte!</b>
18:15 – 19:15	H1+2	Fit ins Wochenende mit Gymnastik für Jedermann – Telse 04 81/6 19 58
19:15 – 21:15	H1+2	<b>Am 29.04. + 06.05. + 13.05.2022 Reserviert für die Schwimmsparte!</b>
<b><u>Samstag</u></b>	<b><u>Raum</u></b>	<b><u>Programm &amp; Trainer</u></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!**

***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)

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

- Änderungen vorbehalten -

[01.04.2022]