Kursplan Sport- und Rehahalle

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

Montag	**Raum**	**Programm & Trainer**
08:30 – 09:30	H1	„Starke Mitte“ Beckenboden Bauch Rückentraining – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
08:45 – 09:30	H2	Rücken Fit (10er Karte) – Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:30 – 10:30	H1	Bodyforming – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
09:45 – 10:30	H2	Präventiv Gymnastik (10er Karte) – Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:30 – 11:45	H1	Lymphtraining - Nordic-Walking (Anfänger) – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
10:45 – 12:15	H1+2	Yoga (10er Karte) – 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
16:00 – 16:45	H1+2	„Starke Mitte“ Beckenboden Bauch Rückentraining – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
16:45 – 18:15	H1+2	Cross-Training– Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
18:30 – 19:30	H1+2	Gymnastik „Ladys“ – Carmen carmen.haucke@gmx.de
Dienstag	**Raum**	**Programm & Trainer**
09:00 – 9:45	H1+2	Orthopädische Gymnastik – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
10:00 – 10:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
12:00 – 12:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
15:00 – 16:15	H2	Aktiv 70+ (10er Karte) – 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	H1	***Kurs*** -Yoga – Annett wolframannett@yahoo.de
18:00 – 18:45	H2	After-Work-Fit – Dörthe 0 48 32/5 53 97
19:00 – 19:45	H2	Step-Aerobic (10er Karte) – Dörthe 0 48 32/5 53 97
20:00 – 21:30	H1+2	Gymnastik Körpererfahrung – Stephan 0481/73847
		***) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:**
16:30 – 17:30	*)	mittleren Dancing Queens & Kings I (8-11 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
		***) Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:**
18:00 – 18:45	*)	Zirkel-Training
18:45 – 19:30	*)	Gymnastik für Jedermann

Kursplan Sport- und Rehahalle

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

Mittwoch	**Raum**	**Programm & Trainer**
08:45 – 09:30	H2	Gymnastik „Forever-Fit“ - Dörthe 0 48 32/5 53 97
09:00 – 9:45	H1	„Fit im Sitzen“ (Seniorengymnastik) - Stephan 0481/73487
09:45 – 10:30	H2	Fitness Mix - Dörthe 0 48 32/5 53 97
10:00 – 10:45	H1	„Fit im Sitzen“ (Seniorengymnastik) - Stephan 0481/73487
10:30 – 11:15	H2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) - Dörthe 0481/636 19
11:00 – 11:45	H1	„Fit im Sitzen“ (Seniorengymnastik) – Stephan 0481/73487
11:30 – 12:15	H2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) - Dörthe 0481/636 19
16:45 – 18:15	H1+2	Cross-Training (Einsteiger) Outdoor bzw. Halle – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
Donnerstag	**Raum**	**Programm & Trainer**
09:00 – 9:45	H1+2	Orthopädische Gymnastik Senioren - Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
10:00 – 11:00	H1+2	Bodyforming (Bauch Beine Po) - Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
11:00 – 11:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
15:00 – 16:00	H1+2	mittlere Dancing Queens & Kings II (ab 8-11 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
12:00 – 12:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Dajana 0481/636 19
13:00 – 13:45	H1+2	Reha-Sport ***Lunge*** (**Verordnung notwendig**) – Dajana 0481/636 19
16:00 – 17:00	H1+2	großen Dancing Queens & Kings (ab 12 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
17:00 – 17:45	H1+2	Reha-Sport (**Verordnung notwendig**) – Evelyn 0481/636 19
18:00 – 19:00	H1+2	Bauch Rücken Training – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
19:00 – 19:45	H1+2	Latin Dance Workout - Monika laska-monika@t-online.de
		***) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:**
17:30 – 18:30	*)	kleinen Dancing Queens & Kings (5-7 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
Freitag	**Raum**	**Programm & Trainer**
08:30 – 09:45	H1+2	Walking – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
09:45 – 10:30	H1+2	Bali- und Atmungstraining – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
10:30 – 11:15	H1+2	Faszien-Pilates – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
15:00 – 16:00	H1+2	Kinderturnen - Meike & Ben
16:00 – 17:00	H1+2	kleinen Dancing Queens & Kings II (4-7 Jahre) – Monika laska-monika@t-online.de
17:00 – 17:45	H1+2	Gymnastik für Jedermann „Zirkeltraining“ – Telse 0481/61958
17:45 – 18:30	H1+2	Gymnastik für Jedermann „Fit ins Wochenende“ – Telse 0481/61958
18:30 – 20:00	H1+2	Karate - Dr. Malte Lorenz

Stand: 30.03.2026