



Kursplan Sport- und Rehalhalle
MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

<u>Montag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
08:30 – 09:30	H1	„Core Training“ 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	„Core-Training“ 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
<u>Dienstag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
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
		<u>*) Sporthalle Klaus-Groth-Straße</u>
16:30 – 17:30		Mittleren Dancing Queens & Kings I (8-11 Jahre) - Monika laska-monika@t-online.de
		<u>*) Sporthalle Sophie-Dethleffs-Straße:</u>
18:00 – 18:45	<u>*)</u>	Zirkel-Training
18:45 – 19:30	<u>*)</u>	Gymnastik für Jedermann



Kursplan Sport- und Rehalhalle
MTV von 1860 e.V. Heide – Am Sportplatz 1 – 25746 Heide

<u>Mittwoch</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
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
15:00 – 16:00	H1+2	Rücken-Training - Conny
16:45 – 18:15	H1+2	Cross-Training (Einsteiger) Outdoor bzw. Halle – Evelyn RehaGym@mtv-heide.de
18:15 – 19:15	H1+2	mittlere Dancing Queens +Kings II (8-11 Jahre) - Monika laska-monika@t-online.de
19:15 – 20:00	H1+2	Latin Dance Workout (Erwachsene) - Monika laska-monika@t-online.de
<u>Donnerstag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
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
12:00 – 12:45	H1+2	Reha-Sport Lunge (Verordnung notwendig) – Dajana 0481/636 19
13:00 – 13:45	H1+2	Reha-Sport Lunge (Verordnung notwendig) – Dajana 0481/636 19
15:00 – 16:00	H1+2	großen Dancing Queens & Kings II (ab 11 Jahren) - Monika laska-monika@t-online.de
16:00 – 17:00	H1+2	großen Dancing Queens & Kings I (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
		<u>*) Sporthalle Klaus-Groth-Straße:</u>
17:30 – 18:30	<u>*)</u>	kleinen Dancing Queens & Kings I (5-7 Jahre) – Tamina taminapich@gmail.com
<u>Freitag</u>	<u>Raum</u>	<u>Programm & Trainer</u>
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) – Mia & Ilona i.wieck95@icloud.com
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