

• Rundum Fit (Seniorengymnastik)

Mit viel Freude und Spaß an der Bewegung bist Du dabei. Du steigert deine Fitness und Motorik. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Du bekommst ein gesundes und durchtrainiertes Körpergefühl. (anschl. Entspannung)

Tag: Mittwoch
Zeit: 10:00-11:00 Uhr
Ort: MTV 2

• Wirbelsäule / Backworks + Faszie

Mit "Backworks" kräftigst und stabilisierst Du Deine Wirbelsäule und Deine gesamte Rückenmuskulatur.

Tag: Montag
Zeit: 17:30-19:00 Uhr
Ort: MTV 2

• Funktionstraining

Orthopädische und rheumatische Erkrankungen

Tag: Mittwoch
Zeit: 12:00-12:30 Uhr
Ort: MTV 2

Tag: Donnerstag
Zeit: 19:30-20:00 Uhr
Ort: MTV 2



SEID DABEI
STAY FIT
:-)



Entdecke beim
MTV SALZGITTER
das vielseitige
Sport- und Freizeitangebot!

Komm vorbei,
wir freuen uns auf Dich!
www.mtv-salzgitter.de

KONTAKT

**Geschäftsstelle
und Sportzentrum**
Jahnstrasse 33
38259 Salzgitter-Bad

Telefon: 05341 - 39 62 29
E-Mail: info@mtv-salzgitter.de

Geschäftszeiten
mittwochs von 10 bis 12 Uhr
donnerstags von 15 bis 17 Uhr

Besuche uns auch auf Facebook! 



FITNESS MIT MELANIE
beim MTV Salzgitter

Anmeldung und Infos:

MELANIE SPÖTTER

Telefon 0160 - 6973688
oder

Geschäftsstelle des MTV
Telefon 396229
Jahnstraße 33
38259 Salzgitter Bad





• Kick it - HIT / Booty

Ein schweißtreibendes Cardiotraining mit einfachen Basics aus dem Fitnessboxsport. Power Dich an Dein persönliches Limit. Du kräftigst Deine Muskeln und förderst Deine Ausdauer.

Tag: Montag
Zeit: 10:00-11:30 Uhr
Ort: MTV 1

• Kick it / Pump

Unser Workout Kick it / Pump ist ein intensives, motivierendes und effizientes Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Es werden Kick- und Schlagtechniken mit einem Krafttraining (Lang- und Kurzhanteln) kombiniert.

Tag: Donnerstag
Zeit: 18:30-19:30 Uhr
Ort: MTV 1

• Booty

Du möchtest einen straffen Po? Dann bist Du hier genau richtig. Wir trainieren den größten Muskel unseres Körpers. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur. Ein Mix aus Stand und Bodenübungen (1/2 St. Extra-Training im Anschluss an Kick it - HIT).

Tag: Montag
Zeit: 11:00-11:30 Uhr
Ort: MTV 1

• Fatburner meets Step - HIT

Du machst Dich mit kleiner Step Coreo warm und dann geht's ab mit Intervallen. Du steigst Deine Ausdauer und baust Muskeln auf. Hier verbrennst Du ordentlich Fett. (anschl. Faszienrollen)

Tag: Dienstag
Zeit: 18:00-19:00 Uhr
Ort: MTV 1

Tag: Mittwoch
Zeit: 09:00-10:00 Uhr
Ort: MTV 1

• Tabata / Tough Class

Tabata ist eine HIIT Variante (Hochintensives Intervalltraining) Es wechseln sich 20 Sec. Belastung, gefolgt von 10 Sec. Pause in 8 Runden ab. Eine Einheit dauert 4 Min. Du hast bei dieser Trainingsform 1A Nachbrenneffekt und hohen Muskelaufbau.

Tag: Montag
Zeit: 19:00-20:00 Uhr
Ort: MTV 1

• World Jumping - Jump up your Life mit Marie

JETZT OHNE ZUZÄHLUNG!

Dies ist ein Cardio und Fettverbrennungskurs. Wir bewegen uns auf dem Fitnesstrampolin zu angesagten Beats. Power Dich mit Musik aus. Hol alles aus Dir raus. Steigere Ausdauer und Muskeltonus. Du schonst hier bewusst Deine Gelenke und hast eine Menge Endorphinausschüttung.

Tag: Donnerstag
Zeit: 17:30-18:30 Uhr
Ort: MTV 2



• Fit Step Kids & Jumpers

Hier können auch die kleinen Mäuse in die Fitness Welt eintauchen. Auf dem Step und auf dem Fitnesstrampolin werden kleine Choreografien einstudiert. Es wird die Ausdauer und Motorik mit viel Spiel und Spaß gesteigert.

Tag: Donnerstag
Zeit: 15:30-16:30 Uhr Step Kids I
Zeit: 16:30-17:30 Uhr Step Kids II
Ort: MTV 1

• Kids Fitness

Hier lernen die großen Kids, ihre Ausdauer durch Bewegungsspiele zu steigern, und die motorischen Grundeigenschaften werden gefördert (wie Springen, Werfen, Hangeln, Laufen, Rollen, Balancieren etc.). Bewegung die Freude macht. Ein gesundes Miteinander mit viel Spaß dabei.

Tag: Dienstag
Zeit: 16:00-17:00 Uhr
Ort: MTV Platz oder MTV 1

• Reha / Orthopädie

Bei Erkrankungen und Einschränkungen des Stütz- und Bewegungsapparates soll durch verschiedene Übungen die Beweglichkeit und Stabilität wieder hergestellt werden, um dadurch auch die Lebensqualität zu verbessern.

Eine Kostenübernahme von Ihrer Krankenkasse ist durch eine ärztliche Verordnung möglich. Bei Fragen hierzu helfen wir Ihnen gerne weiter.

Tag: Dienstag Zeit: 17:00-18:00 Uhr
Tag: Mittwoch Zeit: 11:00-12:00 Uhr
Tag: Donnerstag Zeit: 17:30-18:30 Uhr
Ort: MTV Platz oder MTV 1