

ÜBERSICHT SPORTSTUNDEN - MTV SALZGITTER



- CHEERLEADING -

DIENSTAG

16:30 - 18:00 Uhr

Cheerleading Tiny Mosquitos 5 - 11 Jahre

Trainer/-in: Jennifer Böhm, Luna Jacobi, Zoé Mian
Ort: **MTV Sportzentrum**

18:00 - 19:30 Uhr

Cheerleading Black Mosquitos 11 - 15 Jahre

Trainer/-in: Hannah Helmke, Lisa Wanjura, Clara Wiegleb
Ort: **MTV Sportzentrum**

19:30 - 21:00 Uhr

Cheerleading Duchess ab 15 Jahre

Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: **MTV Sportzentrum**



MITTWOCH

18:00 - 21:00 Uhr

Cheerleading Black Mosquitos 11- 15 Jahre

Trainer/-in: Hannah Helmke, Lisa Wanjura, Clara Wiegleb
Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

DONNERSTAG

16:30 - 18:30 Uhr

Cheerleading Tiny Mosquitos 5 - 11 Jahre

Trainer/-in: Jennifer Böhm, Luna Jacobi, Zoé Mian
Ort: **Turnhalle Eikelschule**

FREITAG

19:00 - 21:00 Uhr

Cheerleading Duchess ab 15 Jahre

Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**

SONNTAG

12:00 - 14:00 Uhr

Cheerleading Tiny Mosquitos 5 - 11 Jahre

Trainer/-in: Jennifer Böhm, Luna Jacobi, Zoé Mian
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**

14:00 - 16:00 Uhr

Cheerleading Duchess ab 15 Jahre

Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**

16:00 - 18:00 Uhr

Cheerleading Black Mosquitos 11 - 15 Jahre

Trainer/-in: Hannah Helmke, Lisa Wanjura, Clara Wiegleb
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**

- FECHTEN -

MITTWOCH

18:00 - 20:30 Uhr

Fechten

Trainer/-in: Kilian-Maurice Heck
Ort: **Sporthalle Gymnasium SZ-Bad**
Hinweis: Spartenbeitrag beträgt 3 Euro pro Monat.



HERBSTFERIEN 4.10.-20.10.2024

- FITNESS & AEROBIC -

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr

Nicht am 7.10.24

Kick It

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Dieses Angebot ist auch online möglich

17:30 - 19:00 Uhr

Nicht am 7.10.24

Backwork/Wirbelsäule

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**



19:00 - 20:00 Uhr

Nicht am 7.10.24

Tabata/Tough Class

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

19:00 - 21:30 Uhr

Powerfitness für Senioren gemischte Gruppe

Trainer/-in: Dieter Krüger
Ort: **MTV Sportzentrum**

DIENSTAG

18:00 - 19:00 Uhr

Nicht am 8.10.24

Fatburner meets Step

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

19:00 - 20:00 Uhr

Zumba @

Trainer/-in: Ronja Eisenschmidt
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: 10er-Karte erforderlich: 20 Euro für Mitglieder, 50 Euro für Nicht-Mitglieder.

19:30 - 21:30 Uhr

Sport, Spiel, Gymnastik für Männer ab 35 Jahre

Trainer/-in: Holger
Ort: **Turnhalle Waldschule**

MITTWOCH

09:00 - 10:00 Uhr

Nicht am 9.10.24

Fatburner meets Step

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

10:00 - 11:00 Uhr

Nicht am 9.10.24

Rundum Fit

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**



DONNERSTAG

17:30 - 18:30 Uhr

Jumping Kurs Marie

Trainer/-in: Marie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

18:30 - 19:30 Uhr

Nicht am 10.10.24

Kick it/Pump

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

- GESUNDHEITSSPORT -**MONTAG**

16:30 - 17:30 Uhr
Nicht am 7.10.24

Reha Lunge

Trainer/-in: Annette Pötzsch
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de



17:00 - 18:30 Uhr
19:00 - 20:30 Uhr

Yoga Blockkurse

Trainer/-in: Marion Krause
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Kursblock mit Kursgebühr und mit Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

DIENSTAG

17:00 - 18:00 Uhr
Nicht am 8.10.24

Reha Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de

MITTWOCH

11:00 - 12:00 Uhr
Nicht am 9.10.24

Reha Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de

12:00 - 12:30 Uhr
Nicht am 9.10.24

Funktionstraining

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de

DONNERSTAG

17:30 - 18:30 Uhr
Nicht am 10.10.24

Reha Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de

18:30 - 19:30 Uhr

Reha Herz

Trainer/-in: Annette Pötzsch
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de

19:30 - 20:00 Uhr
Nicht am 10.10.24

Funktionstraining

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung, info@mtv-salzgitter.de

HANDBALL -

Die vollständige Übersicht aller Handball-Übungszeiten siehe <http://www.hsg-lisa.de/index.php/Trainingszeiten>

- JAZZDANCE & HIPHOP -**MITTWOCH**

18:00 - 19:30 Uhr

HipHop "C-Motion" Wettkampfgruppe ab 12 Jahre

Trainer/-in: Sarah Probst
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Einstieg nur über die offene Gruppe "Simple Allstars" möglich.



19:30 - 22:00 Uhr

HipHop "Beats" Wettkampfgruppe ab 18 Jahre

Trainer/-in: Sarah Probst
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Einstieg nur über die offene Gruppe "Simple Allstars" möglich.

SONNTAG

17:00 - 18:30 Uhr

HipHop "C-Motion" Wettkampfgruppe ab 12 Jahre

Trainer/-in: Sarah Probst
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Einstieg nur über die offene Gruppe "Simple Allstars" möglich.



18:30 - 20:00 Uhr

HipHop "Beats" Wettkampfgruppe ab 18 Jahre

Trainer/-in: Sarah Probst
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Einstieg nur über die offene Gruppe "Simple Allstars" möglich.

- JUDO -**FREITAG**

18:30 - 20:30 Uhr

Trainer/-in: Viktor Breße
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Ab 12 Jahre

**- KINDERTURNEN -****DIENSTAG**

16:00 - 17:00 Uhr
Nicht am 8.10.24

Kids Fitness ab 4 Jahre

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Ohne Eltern

**DONNERSTAG**

15:30 - 16:30 Uhr

Step Kids & Jumpers 4 - 7 Jahre

Trainer/-in: Marie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

16:30 - 17:30 Uhr

Step Kids & Jumpers ab 7 Jahre

Trainer/-in: Marie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

- SCHWIMMEN -**MONTAG**

19:00 - 20:00 Uhr

Schwimmen

Trainer/-in: Yvonne Kratzert, Anke & Thorsten Maue, Semira Thiel
Ort: **Thermalsolbad**
Hinweis: Spartenbeitrag 3 Euro/Monat
Seepferdchenkurs mit Voranmeldung (info@mtv-salzgitter.de) und Kursgebühr 35,00 Euro

**- TANZEN -****SONNTAG**

18:00 - 19:30 Uhr

Tanzkreis

Trainer/-in: Johannes Rhode
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Kursblock
Mitgliedspaar 30 Euro, Nichtmitgliedspaar 60 Euro

**- TURNEN MÄDCHEN -****DIENSTAG**

18:00 - 20:00 Uhr

Leistungsturnen Mädchen ab 5 Jahre

Trainer/-in: Nicole Michalski, Felizitas Felsberger, Kim Schwiedenoeh
Ort: **Turnhalle Waldschule**

**FREITAG nicht am 4.10.2024**

17:00 - 19:00 Uhr

Leistungsturnen Mädchen 5 bis 11 Jahre

Trainer/-in: Nicole Michalski, Felizitas Felsberger, Kim Schwiedenoeh
Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

- VOLLEYBALL -**DONNERSTAG**

20:00 - 22:00 Uhr

Hobbyvolleyball - Winter

Trainer/-in: Wilhelm (Willi) Ziebert
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**

Die vollständige Übersicht aller Volleyball-Übungszeiten siehe Homepage oder per Anfrage über volleyball@mtv-salzgitter.de.

**MTV Geschäftsstelle**

Telefon: 05341 - 396229
Öffnungszeiten: Mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstags 15:00 - 17:00 Uhr
In den Ferien geschlossen.
Mailadresse: info@mtv-salzgitter.de