



SEID DABEI
STAY FIT
:-)



Entdecke beim
MTV SALZGITTER
das vielseitige
Sport- und Freizeitangebot!

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

FITNESS MIT MELANIE beim MTV Salzgitter

• Rundum Fit (Seniorengymnastik)

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

Tag: Mittwoch
Zeit: 10:30-12:00 Uhr
Ort: MTV 2

• Walking

Ein Konditions- und Ausdauertraining. Fit werden und bleiben, den eigenen Fähigkeiten angemessen, mit Spaß und ohne Stress. Individuelles Walken für Gesundheit und Vitalität.

Tag: Montag
Zeit: 11:15-12:15 Uhr
Ort: MTV 2

Anmeldung und Infos:

MELANIE SPÖTTER
Telefon 0160 - 6973688
oder
Geschäftsstelle des **MTV**
Telefon 396229
Jahnstraße 33
38259 Salzgitter Bad



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! 



• Kick it - HIT

Ein schweißtreibendes Cardiotraining. Mit einfachen Basics aus dem Fitnessboxsport. Power dich an dein persönliches Limit. Du kräftigst deine Muskeln und forderst deine Ausdauer.

Tag: Montag
Zeit: 09:30-11:00 Uhr
Ort: MTV 1

Tag: Donnerstag
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Ort: Hauptschule

• 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: 09:30-11:00 Uhr
Ort: MTV 1

Tag: Donnerstag
Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Ort: Hauptschule

• Fatburner meets Step - HIT

... Du machst dich mit kleiner Step Coreo warm und dann geht's ab mit Intervallen. Du steigerst deine Ausdauer und baust Muskeln auf. Hier verbrennst du ordentlich Fett. (anschl. Faszienrollen)

Tag: Dienstag
Zeit: 17:30-19:00 Uhr
Ort: MTV 1

Tag: Mittwoch
Zeit: 09:00-10:30 Uhr
Ort: MTV 2

• Tabata

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: Mittwoch (gerade Wochen)
Zeit: 20:00-21:00 Uhr
Ort: MTV 1

• World Jumping - Jump up your Life

(Zuzahlung durch Kurskarte) Dies ist ein Cardio und Fettverbrennungskurs. Wir bewegen uns auf dem Fitnessstrampolin 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: Mittwoch (ungerade Wochen)
Zeit: 20:00-21:00 Uhr
Ort: MTV 1



• Fit Step Kids & Jumpers

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

Tag: Donnerstag
Zeit: 15:00-16:00 Uhr Step Kids I
Zeit: 16:00-17:00 Uhr Step Kids II
Ort: MTV 1

• Eltern Kind Turnen (2 - 4 Jahre) und Kids Fitness (5 Jahre)

Wir treffen wir uns im Kreis und nach einem Begrüßungslied und einem kleinem warm up geht es auf die Abenteuergerätelandschaft. Hier wird sich mit den Eltern zusammen mal richtig ausgetobt. Am Ende schließen wir mit der Bimmelbahn und einem Fingerspiel die Stunde zufrieden und ausgepowert ab. Die Kinder lernen Motorik spielerisch.

Tag: Donnerstag
Zeit: 17:00-18:00 Uhr
Ort: MTV Platz oder Hauptschule

• Kids Fitness

Hier lernen die großen Kids Ausdauer durch Bewegungsspiele zu steigern und die motorischen Grundeigenschaften werden gefördert (wie Springen, Werfen, Hangeln, Laufen, Rollen, Balancieren ect.). 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