

ÜBERSICHT SPORTSTUNDEN - MTV SALZGITTER



- BADMINTON -

DIENSTAG

20:00 - 21:30 Uhr

Badminton 18 - 65 J. Hobbyspieler

Trainer/-in: Dennis Walter
Ort: Turnhalle Wiesenschule

FREITAG

15:00 - 16:30 Uhr

Badminton 6 - 18 Jahre

Trainer/-in: Dennis Walter
Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad



- CHEERLEADING -

DIENSTAG

16:30 - 18:00 Uhr

Cheerleading Tiny Mosquitos 5 - 11 Jahre

Trainer/-in: Jennifer Böhm, Carina Schmitz, Zoé Mian
Ort: MTV Sportzentrum

18:00 - 19:30 Uhr

Cheerleading Black Mosquitos 11 - 15 Jahre

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

19:30 - 21:30 Uhr

Cheerleading Duchess and the Duke ab 15 Jahre

Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: MTV Sportzentrum



MITTWOCH

18:00 - 20:00 Uhr

Cheerleading Black Mosquitos 11- 15 Jahre

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

DONNERSTAG

16:30 - 18:30 Uhr

Cheerleading Tiny Mosquitos 5 - 11 Jahre

Trainer/-in: Jennifer Böhm, Carina Schmitz, Zoé Mian
Ort: Turnhalle Eikelschule

FREITAG

19:00 - 21:00 Uhr

Cheerleading Duchess and the Duke ab 15 Jahren

Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: Turnhalle Wiesenschule

SONNTAG

11:00 - 14:00 Uhr

Cheerleading Tiny Mosquitos 5 - 11 Jahre

Trainer/-in: Jennifer Böhm, Carina Schmitz, Zoé Mian
Ort: Turnhalle Wiesenschule

14:00 - 16:00 Uhr

Cheerleading Duchess and the Duke ab 15 Jahre

Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: Turnhalle Wiesenschule

16:00 - 19:00 Uhr

Cheerleading Black Mosquitos 11 - 15 Jahre

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

- FAUSTBALL -

DONNERSTAG

19:00 - 22:00 Uhr

Faustball Männer (Winter)

Trainer/-in: Rudolf Schulz, Fabian Schulz
Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad
Hinweis: Wintertraining 1.10.-31.3. Das Training findet in Vienenburg statt.



FREITAG

16:00 - 18:00 Uhr

Faustball Jugend (Sommer)

Trainer/-in: Fabian Schulz
Ort: MTV Sportplatz
Hinweis: Sommertraining vom 1.4. bis 30.9. eines Jahres.

17:00 - 18:00 Uhr

Faustball Jugend (Winter)

Trainer/-in: Fabian Schulz
Ort: Turnhalle Altstadtschule
Hinweis: Wintertraining vom 1.10. bis 31.3. eines Jahres.

18:00 - 20:00 Uhr

Faustball Männer (Sommer)

Trainer/-in: Rudolf Schulz, Fabian Schulz
Ort: MTV Sportplatz
Hinweis: Sommertraining 1.4. bis 30.9. eines Jahres.

- FECHTEN -

MITTWOCH

18:00 - 21:30 Uhr

Fechten

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



- FITNESS & AEROBIC -

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr

Kick It

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

11:00 - 11:30 Uhr

Booty

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



- FITNESS & AEROBIC -

17:30 - 19:00 Uhr	Backwork/Wirbelsäule Faszie Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum
19:00 - 20:00 Uhr	Tabata/Tough Class Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum
DIENSTAG	
18:00 - 19:00 Uhr	Fatburner meets Step Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum
19:00 - 20:00 Uhr	Zumba (R) Kurs Trainer/-in: Ronja Eisenschmidt Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: 10er-Karte erforderlich: 10 Euro für Mitglieder, 45 Euro für Nicht-Mitglieder. Die Karten sind bei der ÜL-in zu erwerben.
MITTWOCH	
09:00 - 10:00 Uhr	Fatburner meets Step Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum
10:00 - 11:00 Uhr	Rundum Fit Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum
19:00 - 20:30 Uhr	Bodyworkout (gemischte Gruppe) Trainer/-in: Ulrike Hannig Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Bei gutem Wetter draußen. Kleidung und Schuhe für In- und Outdoor mitnehmen.
DONNERSTAG	
17:30 - 18:30 Uhr	Jumping Kurs Marie Trainer/-in: Marie Spötter Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Dieser Kurs ist auch online möglich
18:30 - 19:30 Uhr	Kick it/Pump Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum
FREITAG	
17:00 - 18:00 Uhr	GynetiXx (TM) Trainer/-in: Nicole Graf Ort: MTV Sportzentrum
18:00 - 19:00 Uhr	Kapow (R) Trainer/-in: Nicole Graf Ort: MTV Sportzentrum



19:00 - 20:00 Uhr	Zumba (R) Kurs Trainer/-in: Ronja Eisenschmidt/Christina Hille Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: 10er-Karte erforderlich: 10 Euro für Mitglieder, 45 Euro für Nicht-Mitglieder. Die Karten sind bei der ÜL-in zu erwerben.
-------------------	--

SONNTAG
10:00 - 11:00 Uhr

Zumba (R) Kurs Trainer/-in: Jasmin Arlt Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: 10er-Karte erforderlich: 10 Euro für Mitglieder, 45 Euro für Nicht-Mitglieder. Die Karten sind bei der ÜL-in zu erwerben.

- GESUNDHEITSSPORT -

MONTAG	
16:30 - 17:30 Uhr	Reha Lunge Trainer/-in: Annette Pötzsch Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Das Angebot kann mit einer ärztlichen Verordnung genutzt werden.

17:00 - 18:30 Uhr	Yoga Blockkurse Trainer/-in: Marion Krause Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Nur als Kursblock mit 10 ÜE Kursgebühr: Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 70 Euro
19:00 - 20:30 Uhr	

DIENSTAG
16:45 - 17:45 Uhr

Gymnastik für Frauen Trainer/-in: Katrin Fleischmann Ort: MTV Sportzentrum
--

17:00 - 18:00 Uhr

Reha Orthopädie Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Das Angebot kann mit einer ärztlichen Verordnung genutzt werden.

19:30 - 21:30 Uhr

Sport, Spiel, Gymnastik für Männer ab 35 Jahre Trainer/-in: Holger Eggers Ort: Turnhalle Waldschule

MITTWOCH
11:00 - 12:00 Uhr

Reha Orthopädie Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Das Angebot kann mit einer ärztlichen Verordnung genutzt werden.



- GESUNDHEITSSPORT -

18:00 - 19:00 Uhr	Rücken FIT Trainer/-in: Birgit Kath Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: 10er Karte: Mitglieder 10 Euro, Nicht-Mitglieder 45 Euro.
19:00 - 20:00 Uhr	Gesundheitsgymnastik mit Pilates Trainer/-in: Daniela Kuhn Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Gebühr für Nichtmitglieder für 10 Einheiten beträgt 50 Euro.


DONNERSTAG

09:00 - 10:00 Uhr	Offene Sportgruppe der Landfrauen Trainer/-in: Katrin Fleischmann Ort: MTV Sportzentrum	
09:30 - 10:30 Uhr	Alltags-FIT 1 Trainer/-in: Manuela Hiebsch Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: ab 60 Jahre	
10:30 - 11:30 Uhr	Alltags-FIT 2 Trainer/-in: Manuela Hiebsch Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: ab 60 Jahre	
17:30 - 18:30 Uhr	Reha Orthopädie Trainer/-in: Melanie Spötter Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Das Angebot kann mit einer ärztlichen Verordnung genutzt werden.	
18:00 - 19:00 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß Trainer/-in: Karin Kellner Ort: Turnhalle Ziesbergschule	
18:30 - 19:30 Uhr	Reha Herz Trainer/-in: Annette Pöttsch Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Das Angebot kann mit einer ärztlichen Verordnung genutzt werden. Anmeldung über: info@mtv-salzgitter.de oder 05341-8922859	
18:30 - 20:00 Uhr	Gymnastik für Männer 50+ Trainer/-in: Werner Zemitis Ort: Turnhalle Wiesenschule	

- HALLENFUSSBALL -**MITTWOCH**

20:00 - 22:00 Uhr	Hallenfußball Trainer/-in: Wolfhard Krause Ort: Turnhalle Wiesenschule Hinweis: Kein Teilnahme an Punktspielen!	
-------------------	--	---

- HANDBALL -

FREITAG 15:00 - 16:30 Uhr	Handball Minis Trainer/-in: Julian Schüler Ort: Turnhalle Waldschule Hinweis: bis 7 Jahre	Ab 8 Jahre Spielgemeinschaft HSG LiSa	
Trainer/-in: Julian Schüler	Ort: Turnhalle Waldschule		

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

- JAZZTANZ & HIPHOP -**MITTWOCH**

16:30 - 18:00 Uhr	HipHop "Simple Allstars" ab 12 Jahre Trainer/-in: Gergana Krumova, Magdoulin Akel Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Offene HipHop Gruppe	
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 - 21:00 Uhr	HipHop "Beats" Wettkampfgruppe ab 18 Jahre Trainer/-in: Sarah Probst Ort: MTV Sportzentrum Hinweis: Einstieg nur über die offene Gruppe "Simple Allstars" möglich.	

DONNERSTAG

19:30 - 21:00 Uhr	Jazz und Modern "Timeless" Trainer/-in: Marion Krause, Monika Pfau Ort: MTV Sportzentrum
19:30 - 20:30 Uhr	HipHop "Restart" - offene Gruppe Trainer/-in: Luisa Michel Ort: MTV Sportzentrum

FREITAG

15:30 - 16:30 Uhr	Jazztanz/HipHop "Pepp Kids" ab 6 Jahre Trainer/-in: Monika Pfau Ort: MTV Sportzentrum
16:30 - 17:30 Uhr	Jazztanz/HipHop "Funky Feet" ab 9 Jahre Trainer/-in: Alexa Pfau, Monika Pfau Ort: MTV Sportzentrum
17:30 - 18:30 Uhr	Jazztanz/HipHop "Next Generation" ab 11 Jahre Trainer/-in: Alexa Pfau Ort: MTV Sportzentrum

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.

- KINDERTURNEN -**MONTAG**

15:00 - 15:45 Uhr

Zumbini (R) Kurs 0-4 Jahre

Trainer/-in:

Christina Hille

Ort:

MTV Sportzentrum

Hinweis:

Kursblock mit 4-8 UE

Anmeldung erforderlich: zumbini-mit-christina@gmx.de

16:15 - 17:15 Uhr

Zumba Kids jr.

Trainer/-in:

Christina Hille

Ort:

MTV Sportzentrum

Hinweis:

10er-Karte erforderlich: 20 Euro für Mitglieder, 45 Euro für Nicht-Mitglieder. Die Karten sind bei der ÜL-in zu erwerben.

DIENSTAG

16:00 - 17:00 Uhr

Kids Fitness

Trainer/-in:

Melanie Spötter

Ort:

MTV Sportzentrum

Hinweis:

Ohne Eltern

16:30 - 17:30 Uhr

Sport, Spaß, Spiel 2 - 6 J.

Trainer/-in:

Sabrina Müller, Regina Jochmann

Ort:

Turnhalle Dr. Klaus Schmidt Hauptschule

Hinweis:

Mit Eltern

DONNERSTAG

15:30 - 16:30 Uhr

Step Kids & Jumpers 4 - 7 Jahre

Trainer/-in:

Marie Spötter

Ort:

MTV Sportzentrum

16:00 - 17:00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen 2 - 6 Jahre

Trainer/-in:

Holger Eggers

Ort:

Turnhalle Waldschule

Hinweis:

Mit Eltern

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

Anmeldung Seepferdchenkurs unter info@mtv-salzgitter.de

Gebühr Seepferdchenkurs einmalig 35 Euro

**- SPORTABZEICHEN -****MONTAG**

18:00 - 19:00 Uhr

Sportabzeichen Training un-

Trainer/-in:

Dieter Krüger

Ort:

MTV Sportplatz

Hinweis:

In den Sommermonaten, wetterabhängig

**DIENSTAG**

17:30 - 20:00 Uhr

Sportabzeichen Training un-

Trainer/-in:

Holger Eggers

Ort:

MTV Sportplatz

Hinweis:

In den Sommermonaten, wetterabhängig

- TANZEN -**DIENSTAG**

20:00 - 22:00 Uhr

Volkstanz

Trainer/-in:

Harald Schlechter

Ort:

MTV-Sportzentrum

Hinweis:

14-tägig

**SONNTAG**

18:00 - 19:30 Uhr

Tanzkreis

Trainer/-in:

Gero Thymian

Ort:

MTV Sportzentrum

Hinweis:

Kursblock mit 10 UE
Mitgliedspaar 30 Euro, Nichtmitgliedspaar 60 Euro**- JUDO -****FREITAG**

18:30 - 20:00 Uhr

Trainer/-in:

Viktor Bresse

Ort:

MTV Sportzentrum

Hinweis:

Kinder ab 12 Jahre

- TISCHTENNIS -**MONTAG**

19:00 - 22:00 Uhr **Tischtennis Damen und Herren**
 Trainer/-in: Dirk Jochmann
 Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

**FREITAG**

19:00 - 22:00 Uhr **Tischtennis Damen und Herren**
 Trainer/-in: Dirk Jochmann
 Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

- LEICHTATHLETIK -**MONTAG**

16:00 - 17:00 Uhr **Leichtathletik für Kinder 6-9 Jahre**
 Trainer/-in: Carsten Wiencke
 Ort: **MTV Sportplatz**
 Hinweis: Im Winter in der Alten Halle Realschule



17:00 - 18:30 Uhr **Leichtathletik von 10 - 14 Jahre**
 Trainer/-in: Carsten Wiencke
 Ort: **MTV Sportplatz**
 Hinweis: Im Winter in der Alten Halle Realschule

19:00 - 21:30 Uhr **Powerfitness für Senioren gemischte Gruppe**
 Trainer/-in: Dieter Krüger
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Im Sommer ab 19 Uhr auf dem MTV-Platz.

DONNERSTAG

17:30 - 19:00 Uhr **Leichtathletik für Jugend. 9-14 Jahre**
 Trainer/-in: Carsten Wiencke
 Ort: **MTV Sportplatz**
 Hinweis: Im Winter in der Alten Halle Realschule

- TURNEN MÄDCHEN -**DIENSTAG**

16:00 - 17:30 Uhr **Mädchensport 7 bis 10/11 Jahre - Winter**
 Trainer/-in: Annette Wanke
 Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
 Hinweis: 1.11.-28./29.2.



17:00 - 18:30 Uhr **Mädchensport 7 bis 10/11 Jahre - Sommer**
 Trainer/-in: Annette Wanke
 Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
 Hinweis: 1.3.-31.10.

17:30 - 19:00 Uhr **Mädchensport ab 11 Jahre - Winter**
 Trainer/-in: Annette Wanke
 Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
 Hinweis: 1.11.-28./29.2.

18:00 - 19:30 Uhr **Leistungsturnen Mädchen ab 5 Jahre**
 Trainer/-in: Nicole Michalski, Felizitas Felsberger, Kim Schwiedenoch
 Ort: **Turnhalle Waldschule**

18:30 - 20:00 Uhr **Mädchensport ab 11 Jahre - Sommer**
 Trainer/-in: Annette Wanke
 Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
 Hinweis: 1.3.-31.10.

FREITAG

17:00 - 19:00 Uhr **Leistungsturnen Mädchen 5 bis 11 Jahre**
 Trainer/-in: Nicole Michalski, Felizitas Felsberger, Kim Schwiedenoch
 Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

19:30 - 21:00 Uhr **Leistungsturnen Mädchen ab 12 Jahre**
 Trainer/-in: Nicole Michalski, Felizitas Felsberger, Kim Schwiedenoch
 Ort: **Turnhalle Waldschule**
 Hinweis: Die Übungsstunde findet zur Zeit nicht statt.

- VOLLEYBALL -**MONTAG**

18:30 - 20:30 Uhr	Volleyball II. Damen - Sommer Trainer/-in: Anke Brennecke Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad Hinweis: Nur im Sommerhalbjahr.
18:30 - 20:30 Uhr	Volleyball I. Damen - Sommer Trainer/-in: Dirk Nykiel Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad Hinweis: Nur im Sommerhalbjahr.
19:30 - 22:00 Uhr	Volleyball I. Herren - Sommer Trainer/-in: Bianca Kerkmann Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad Hinweis: Nur im Sommerhalbjahr.
20:00 - 22:00 Uhr	Volleyball I. Herren - Winter Trainer/-in: Bianca Kerkmann Ort: Amselstieghalle Hinweis: Nur im Winterhalbjahr.
20:00 - 21:30 Uhr	Volleyball I. Damen - Winter Trainer/-in: Dirk Nykiel Ort: Amselstieghalle Hinweis: Nur im Winterhalbjahr.
20:00 - 21:30 Uhr	Volleyball II. Damen - Winter Trainer/-in: Anke Brennecke Ort: Amselstieghalle Hinweis: Nur im Winterhalbjahr.

DIENSTAG

19:00 - 21:00 Uhr	Volleyball III. Herren Trainer/-in: Matti Baltzer Ort: Turnhalle Ziesbergschule
-------------------	---

MITTWOCH

15:30 - 17:00 Uhr	Volleyball Jugend Weiblich Fortgeschrittene Trainer/-in: Elena Errico, Hille Döring Ort: Waldschule
17:00 - 18:30 Uhr	Volleyball Jugend Männlich Fortgeschrittene Trainer/-in: Michael Beims Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad
18:00 - 20:00 Uhr	Volleyball II. Herren Trainer/-in: Frank Pioßek Ort: Sporthalle BBS Fredenberg
18:30 - 20:30 Uhr	Volleyball II. Damen Trainer/-in: Anke Brennecke Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad
18:30 - 21:00 Uhr	Volleyball I. Damen Trainer/-in: Dirk Nykiel Ort: Sporthalle Gymnasium SZ-Bad

19:30 - 22:00 Uhr

Volleyball I. Herren

Trainer/-in: Bianca Kerkmann
Ort: **Sporthalle Gymnasium SZ-Bad**

DONNERSTAG

16:00 - 17:30 Uhr

Volleyball Jugend Anfänger - Mädchen

Trainer/-in: Paula Schäfer, Elena Errico
Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

17:00 - 18:30 Uhr

Volleyball Jugend Anfänger - Jungen

Trainer/-in: Anke Brennecke, Jana Nykiel
Ort: **Dr. Klaus-Schmidt Hauptschule**

20:00 - 22:00 Uhr

Volleyball III. Herren

Trainer/-in: Matti Baltzer
Ort: **Turnhalle Realschule (Alt)**

18:00 - 20:00 Uhr

Hobbyvolleyball - Sommer

Trainer/-in: Wilhelm (Willi) Ziebert
Ort: **MTV Sportplatz Beachvolleyballfeld**
Hinweis: Vom 1.6. - 15.9. , jedoch wetterbedingte Änderungen

20:00 - 22:00 Uhr

Hobbyvolleyball - Winter

Trainer/-in: Wilhelm (Willi) Ziebert
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
Hinweis: Vom 16.9. - 31.5.

FREITAG

17:00 - 18:30 Uhr

Volleyball Jugend Männlich Fortgeschrittene

Trainer/-in: Michael Beims
Ort: **Turnhalle Realschule (Neu)**

18:30 - 20:15 Uhr

Volleyball Jugend Weiblich Fortgeschrittene

Trainer/-in: Elena Errico, Hille Döring, Paula Schäfer
Ort: **Turnhalle Realschule (Neu)**

- PETANQUE -**FREITAG**

17:30 - 19:30 Uhr

Petanque offene Gruppe

Ort: Bouleplatz MTV-Gelände
Hinweis: Nur im Sommerhalbjahr.

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

