

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, 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 - 21:30 Uhr **Cheerleading Duchess ab 15 Jahre**
Trainer/-in: Lisa Wanjura
Ort: **MTV Sportzentrum**



MITTWOCH

16:00 - 18:00 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**

- FAUSTBALL -

DONNERSTAG

19:00 - 22:00 Uhr **Faustball Männer (Winter)**
Trainer/-in: Rudolf Schulz, Fabian Schulz
Ort: **Vienenburg/Sporthalle Gymnasium SZ Bad**

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

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

17:45 - 20:15 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

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**

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.



- FITNESS & AEROBIC -**DIENSTAG**

18:00 - 19:00 Uhr **Fatburner meets Step**
 Trainer/-in: Melanie Spötter
 Ort: **MTV Sportzentrum**

20:00 - 21:30 Uhr **Sport, Spiel, Gymnastik für Männer ab 35 Jahre**

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

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 - 20:00 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**

18:30 - 20:00 Uhr **Zumba ®**
 Trainer/-in: Ronja Eisenschmidt / Christina Hille
 Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
 Hinweis: Zumba für Nichtmitglieder mit 10er Karte (50 Euro Nichtmitglied)

18:00 - 19:00 Uhr **Fit von Kopf bis Fuß**
 Trainer/-in: Karin Kellner
 Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

SONNTAG

10:00 - 11:00 Uhr **Zumba ®**
 Trainer/-in: Jasmin Arlt
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Zumba nur mit 10er Karte (20 Euro Mitglied/50 Euro Nichtmitglied)

- GESUNDHEITSSPORT -**MONTAG**

11:00 - 12:00 **Reha Orthopädie**
 Trainer/-in: Melanie Spötter
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

12:00 - 12:30 **Funktionstraining Orthopädie**
 Trainer/-in: Melanie Spötter
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

- HALLENFUSSBALL -**MITTWOCH**

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

**- GESUNDHEITSSPORT -****MONTAG**

16:30 - 17:30 Uhr **Reha Lunge**
 Trainer/-in: Annette Pötzsch
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

17:00 - 18:30 Uhr **Yoga Blockkurse**

19:00 - 20:30 Uhr
 Trainer/-in: Marion Krause
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Nur als Kursblock mit Kursgebühr und mit Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

DIENSTAG

14:30 - 15:30 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: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

13:00 - 14:00 Uhr **Präventionskurse**

Trainer/-in: Edda Alex
 Ort: **MTV Sportzentrum**

12:00 - 12:30 Uhr **Funktionstraining Orthopädie**

Trainer/-in: Edda Alex
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

MITTWOCH

11:00 - 12:00 Uhr **Reha Orthopädie**
 Trainer/-in: Melanie Spötter
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

12:00 - 12:30 Uhr **Funktionstraining Orthopädie**

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

18:00 - 19:00 Uhr **Rücken FIT**

Trainer/-in: Ulrike Hannig
 Ort: **MTV Sportzentrum**

19:00 - 20:00 Uhr **Gesundheitsgymnastik mit Pilates**

Trainer/-in: Daniela Kuhnt
 Ort: **MTV Sportzentrum**

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: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de



- HANDBALL -**FREITAG**

15:00 - 16:30 Uhr

Handball Minis

Trainer/-in: Milan Teichmann

Ort: **Turnhalle Waldschule**

Hinweis: bis 7 Jahre

Die vollständige Übersicht aller Handball-Übungszeiten siehe <http://www.hsg-lisa.de>**- 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 - 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- and modern Dance "Timeless"

Trainer/-in: Marion Krause, Monika Pfau

Ort: **MTV Sportzentrum**

19:30 - 20:30 Uhr

HipHop für Erwachsene

Trainer/-in: Alexa Pfau, Magdoulin Akel

Ort: **MTV Sportzentrum****NEU!****FREITAG**

15:30 - 16:30 Uhr

HipHop "Pepp Kids" ab 6 Jahre

Trainer/-in: Monika Pfau

Ort: **MTV Sportzentrum**

Hinweis: Anmeldung über Monika Pfau tel.: 05341 394437 gewünscht.

16:30 - 17:30 Uhr

HipHop "Funky Feet" ab 9 Jahre

Trainer/-in: Alexa Pfau, Monika Pfau

Ort: **MTV Sportzentrum**

Hinweis: Anmeldung über Monika Pfau tel.: 05341 394437 gewünscht.

17:30 - 18:30 Uhr

HipHop "Next Generation" ab 11 Jahre

Trainer/-in: Alexa Pfau

Ort: **MTV Sportzentrum****SONNTAG**

16:30 - 18:00 Uhr

HipHop "OVERSTEP" ab 12 Jahre

Trainer/-in: Gergana Krumova, Magdoulin Akel

Ort: **MTV Sportzentrum**

Hinweis: Offene HipHop Gruppe

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 -**DIENSTAG**

19:00 - 20:30 Uhr

Trainer/-in: Viktor Bresse

Ort: **MTV Sportzentrum**

Hinweis: Ab 14 Jahre

NEU!**FREITAG**

18:30 - 20:30 Uhr

Trainer/-in: Viktor Bresse

Ort: **MTV Sportzentrum**

Hinweis: Ab 14 Jahre

18:30 - 19:30 Uhr

Reha Herz

Trainer/-in: Annette Pöttsch

Ort: **MTV Sportzentrum**Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

19:30 - 20:00 Uhr

Funktionstraining Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter

Ort: **MTV Sportzentrum**Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de**- KINDERTURNEN -****DIENSTAG**

16:00 - 17:00 Uhr

Kids Fitness ab 4 Jahre

Trainer/-in: Melanie Spötter

Ort: **MTV Sportzentrum**

Hinweis: Ohne Eltern

16:30 - 17:30 Uhr

Sport, Spaß, Spiel 2 - 6 J.

Trainer/-in: Nicole Graf

Ort: **Turnhalle Dr. Klaus Schmidt Hauptschule**

Hinweis: Mit Eltern

**MITTWOCH**

15:00 - 15:45 Uhr

Zumbini Kurs 0-4 Jahre ®

Trainer/-in: Christina Hille

Ort: **MTV Sportzentrum**Hinweis: Kursblock mit 4-8 ÜE, Zusatzgebühr, Anmeldung: 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.

DONNERSTAG

15:30 - 16:30 Uhr

Step Kids & Jumpers ab ca 4 Jahre

Trainer/-in: Marie Spötter

Ort: **MTV Sportzentrum**

16:30 - 17:30 Uhr

Step Kids & Jumpers ab ca 5-6 Jahre

Trainer/-in: Melanie Spötter

Ort: **MTV Sportzentrum**

16:30 - 17:30 Uhr

Step Kids & Jumpers ab ca 8-9 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

- 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

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



- SPORTABZEICHEN -**MONTAG**

18:00 - 19:00 Uhr

Sportabzeichen Training und Abnahme

Trainer/-in: Dieter Krüger

Ort: **MTV Sportplatz**

Hinweis: In den Sommermonaten, wetterabhängig

**DIENSTAG**

17:30 - 20:00 Uhr

Sportabzeichen Training und Abnahme

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: Ungerade Woche

**SONNTAG**

18:00 - 19:30 Uhr

Tanzkreis

Trainer/-in: Johannes Rhode

Ort: **MTV Sportzentrum**Hinweis: Kursblock mit 10 ÜE
Mitgliedspaar 30 Euro, Nichtmitgliedspaar 60 Euro**- 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****MTV Geschäftsstelle**

Telefon: 05341 - 396229

Öffnungszeiten: Dienstags 15:00 - 17:00 Uhr

Mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr

In den Ferien geschlossen.

Mailadresse: info@mtv-salzgitter.de**- PETANQUE -****FREITAG**

17:30 - 19:30 Uhr

Petanque offene Gruppe

Ort: Bouleplatz MTV-Gelände

Hinweis: Nur im Sommerhalbjahr.

**- SCHWIMMEN -****MONTAG**

19:00 - 20:00 Uhr

Trainer/-in: Yvonne Kratzert, Anke & Thorsten Maue, Semira Thiel

Ort: **Thermalsolbad**

Hinweis: Spartenbeit

rag 3

Euro/Monat

Seepferdchenkurs mit Voranmeldung (info@mtv-salzgitter.de) und Kursgebühr 35,00 Euro**- TURNEN MÄDCHEN -****DIENSTAG**

16:00 - 17:30 Uhr

Mädchensport 7

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 - 20:00 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 -**DONNERSTAG**

18:00 - 20:00 Uhr

Hobbyvolleyball - Sommer

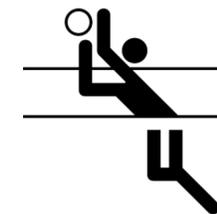
Trainer/-in: Wilhelm (Willi) Ziebert

Ort: **MTV Sportplatz Beachvolleyballfeld**

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.