

# 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 Pötzsch  
 Ort: **MTV Sportzentrum**  
 Hinweis: Nur mit ärztlicher Verordnung und Voranmeldung unter [info@mtv-salzgitter.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 &amp; Thorsten Maue, Semira Thiel

Ort: **Thermalsolbad**

Hinweis: Spartenbeit

rag 3

Euro/Monat

Seepferdchenkurs mit Voranmeldung ([info@mtv-salzgitter.de](mailto: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**

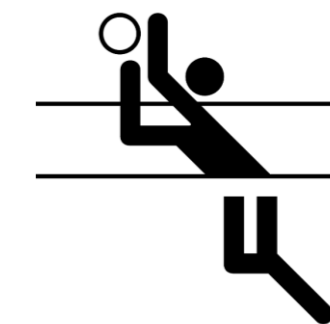
Trainer/-in: Wilhelm (Willi) Ziebert

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](mailto:volleyball@mtv-salzgitter.de).