

		Kinder & Jugendliche			Erwachsene		
SPARTE / ANGEBOT		GRUPPE	ZEIT	ORT	GRUPPE	ZEIT	ORT
BALLSPORT	<b>(Ball-)Spiel, Spaß und Bewegung</b>						
	Ruth Hildebrandt, Tel. 05071 3831	Kinder 5–7 Jahre	Mi. 16:00–17:00	Kleine Halle			
	<b>Ballspiele für Kinder mit Handicap</b>						
	Ruth Hildebrandt, Tel. 05071 3831	Kinder 5–7 Jahre	Sa. 11:00–12:00	Kleine Halle			
	<b>Badminton</b>						
	Gabi Edel, Tel. 0162 1029672	ab 8 Jahre, Jugendliche	Di. 18:30–19:30	KGS-Halle			
	Michael Graubohm, Tel. 05071 4628					Di. 19:30–21:30	KGS-Halle
	<b>Basketball</b>						
	Dieter Tolks, Tel. 05073 7550				Jugend/Senioren I	Mi. 18:30–20:30	KGS-Halle
					Alte Herren	Mi. 20:30–22:00	Feld 4
				Senioren/Jugend	Fr. 20:00–22:00	KGS-Halle Feld 1–3	
<b>Handball</b>							
Ina Heiken, Tel. 05071 966977	Minis (ab 5 J.) & E-Jugend (9–11 J.)	Di. 15:30–17:00	KGS-Halle Feld 1, 2	Damen	Do. 20:00–22:00	KGS-Halle Feld 1–3	
Alf Ginke, Tel. 05071 3916				1. Herren	Mo./Mi. 19:00–22:00		
	Weibl. Jugend C (ab 11 J.)	Do. 18:30–20:00		2. Herren	Mo. 19:00–22:00		
	Männl. Jugend A	Mo./Mi. 19:00–21:00	KGS-Halle				
	Männl. Jugend D (ab 11 J.)	Mo./Mi. 17:30–19:00	Feld 1–3				
<b>Volleyball</b>							
MTV-Geschäftsstelle				Herren	Mo. 19:00–20:30	Kleine Halle	
ELTERN-KIND-SPORT	<b>Zwergenturnen*</b>						
	Gabi Edel, Tel. 0162 1029672	Kleinkinder ab 1 Jahr	Mi. 9:00–11:00	MTV-Raum			
	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>						
	Gabi Edel, Tel. 0162 1029672	Kinder Gruppe 1 ab 2 Jahre Gruppe 2	Fr. 15:30–16:15 Fr. 16:15–17:15	KGS-Halle			
<b>Eltern fit für Kids</b>							
Ina Heiken, Tel. 05071 966977				mit Kindern bis 3 J.	Di. 10:00–11:00	MTV-Raum	
FITNESS	<b>Fit in den Sommer</b>						
	Ina Heiken, Tel. 05071 966977				Di. 9:00–10:00 Fr. 9:00–10:00	MTV-Raum	
	<b>Fit ab 50</b>						
	MTV-Geschäftsstelle				Mi. 17:00–18:00	Kleine Halle	
	<b>Fitnessgymnastik</b>						
	MTV-Geschäftsstelle				Frauen	Mi. 19:00–20:00	Kleine Halle
	<b>Frauen Power</b>						
	MTV-Geschäftsstelle				Frauen	Do. 17:15–18:00	Kleine Halle
	<b>Krafttraining</b>						
	Ina Heiken, Tel. 05071 966977				ab 16 Jahre	Di. 17:15–18:00	Kleine Halle
<b>Power Fitness</b>							
MTV-Geschäftsstelle					Mo. 20:15–21:30	KGS-Halle Feld 4	
<b>Step Aerobic</b>							
Ina Heiken, Tel. 05071 966977					Mo. 19:00–20:00 Do. 19:00–20:00	KGS-Halle Feld 4 KGS-Halle Feld 3	
FUNKTIONS-TRAINING	<b>Funktionstraining Trockengymnastik*</b>						
	MTV-Geschäftsstelle				mit ärztl. Verordnung	Montags	MTV-Raum
	<b>Funktionstraining Wassergymnastik*</b>						
MTV-Geschäftsstelle				mit ärztl. Verordnung	Mo. & Do.	Hallenbad Schw.	
GESUNDHEITSPORT	<b>Herzsport</b>						
	MTV-Geschäftsstelle				mit ärztl. Verordnung	Do. 18:45–20:00	Kleine Halle
	<b>Präventionssport</b>						
	MTV-Geschäftsstelle					Do. 18:15–19:00	Kleine Halle
	<b>Wirbelsäulengymnastik</b>						
MTV-Geschäftsstelle					Di. 19:00–20:00 Mi. 18:00–19:00	Dorotheenhof Kleine Halle	
<b>Yoga**</b>							
D. Gerhardt, Tel. 05071 9669377					Di. 18:00–19:30 Do. 10:00–11:30	MTV-Raum	
KAMPFSPORT	<b>Judo</b>						
	Magnus Peschel, Tel. 05071 9791623, Mail: judoschwarmstedt@gmx.de	Kinder & Jugendliche	Fr. 16:00–17:45	Kleine Halle		Fr. 18:00–20:00	Kleine Halle
	<b>Karate</b>						
	Klaus Holstein, Tel. 05026 226	Kinder 6–12 Jahre	Di. 18:00–19:00 Di. 19:00–20:30 Fr. 17:00–18:00	Kleine Halle KGS-Halle Feld 1		Di. 19:00–20:30 Fr. 17:00–18:00	Kleine Halle KGS-Halle Feld 1
LEICHT-ATHLETIK	<b>Leichtathletik</b>						
	Carola Hartmann Tel. 05071 912140	Kinder 6–12 Jahre	Mo. 16:00–17:30	Kleine Halle			
		Jugendliche	Di. 17:00–18:30 Fr. 18:00–20:00	KGS-Halle Feld 1–3			
OUTDOORSPORT	<b>Wandern*</b>						
	G. Brozinski, Tel. 05071 1008					Nach Wanderplan	
	<b>Nordic Walking</b>						
	MTV-Geschäftsstelle				Mi. 9:00–10:00 Winter Fr. 17:00–18:00 Sommer Fr. 18:00–19:00	Esseler Weg, Ecke Abt. Conrad Weg	
TANZEN	<b>Kindertanzen</b>						
	Sonja Smaka, Tel. 0151 23636100, Mail: sonja.smaka@web.de	Tanzmäuse: 5–7 Jahre	Di. 15:45–16:35	Kleine Halle			
		Tanzkids: 8–10 Jahre	Mi. 16:45–17:45	MTV-Raum			
<b>DanceFit</b>							
Regina Balke, Tel. 05071 3943					Mi. 20:00–21:30	Kleine Halle	
TURNEN	<b>Kinderturnen</b>						
	Gabi Edel, Tel. 0162 1029672	Kinder ab 4 Jahre	Fr. 14:20–15:30	KGS-Halle			
	<b>Turnen: Fit und stark</b>						
	Gabi Edel, Tel. 0162 1029672 Anke Beck, Tel. 0151 27148435	Kinder im Grundschulalter	Do. 16:00–17:00	Kleine Halle			
<b>Gerätturnen Mädchen*</b>							
Tanja Bilo, Tel. 05071 961908	versch. Altersgruppen, Anfänger & Fortgeschrittene	Mo. 17:00–19:00 Do. 15:30–19:30 Sa. 9:00–14:00	KGS-Halle Feld 4				
SCHWIMMEN	<b>Schwimmen*</b> (Dauertraining)						
	Katy Wolkenhauer, Tel. 0172 4333672 M. Knoke (Wettkampf), Tel. 05072 381	Kinder & Jugendliche	Mo. 16:30–18:30 Do. 15:15–18:00	Hallenbad Schwarmstedt		Do. 18:00–18:45	Hallenbad Schwarmstedt

\* Details (Gruppenaufteilung, aktuelle Trainingszeiten usw.) bitte beim Übungsleiter erfragen.

\*\* Für dieses Angebot wird nach vorheriger Anmeldung eine abweichende Teilnahmegebühr erhoben.