

Sportangebot und Hallenzeiten

		<i>Trainer / Trainerin</i>	<i>Telefon</i>
Montag			
07:30 - 09:00	Yoga	Sofija Pelzl	01512 8066175
09:00 - 10:30	Mama/Baby Yoga	Sofija Pelzl	01512 8066175
19:00 - 20:00	Body Shape (ab 06/2020 (Info in der App))	Judith Berger	0162 7169774
20:00 - 22:00	Tischtennis Erwachsene	Torsten Kunert	04171 5123
Dienstag			
10:00 - 11:00	Sport für Ältere	Helga Koch	04171 73620
15:30 - 16:30	Eltern- und Kindturnen	Helga Koch	04171 73620
16:30 - 17:30	Handball Superminis	Kim, Aimee & Wolfgang	0170 5514186
17:30 - 18:30	Functional	Daniela Kaulke	0172 4121480
18:30 - 20:00	Power Iron	Joachim Keppler	0160 90222900
20:00 - 22:00	Sport für Männer	Wolfgang Prange	04171 59785
20:15 - 21:15	Indoorcycling (im Fitnessraum)	Joachim Keppler	0160 90222900
Mittwoch			
10:30 - 11:30	Pilates	Nadine Laudahn	0170 4656007
11:30 - 12:30	smovey® - Training	Nadine Laudahn	0170 4656007
15:45 - 16:45	Kinderturnen 3-5 Jahre	Justina Laudahn	0151 24297117
16:45 - 17:45	smovey® - Bewegung	Justina Laudahn	0151 24297117
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Ronja Schramm	0174 9336441
19:15 - 20:15	Fit Fight	Ewelina Wehbe	
20:15 - 21:15	ZUMBA®	Brigitte Kerkmann	0170 7368129
Donnerstag			
09:00 - 10:00	Yogilates	Sofija Pelzl	01512 8066175
17:30 - 19:00	Fatburner / Body Shape	Nina Eichhorn	0170 2850545
19:00 - 20:00	Tai Chi Chuan für Anfänger	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861
20:00 - 21:00	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861
Freitag			
10:30 - 11:30	BBP – Bauch Beine Po	Daniela Kaulke	0172 4121480
15:30 - 17:00	Handball Minis	Wolfgang Prange	0176 20742537
17:30 - 18:30	Fatburner / Body Shape	Nina Eichhorn	01702850545
18:30 - 20:00	Power Iron	Joachim Keppler	0160 90222900
Samstag			
13:00 - 14:30	Schwangerenyoga (oder nach Absprache)	Sofija Pelzl	01512 8066175
Sonntag			
10.30 - 12.00	Tai Chi	Ottmar G. Meiburg	0173 8217861
17.00 - 18.30	Tanzen (immer erster Sonntag im Monat)	Britta & Knut	0174 9615451



Besuche auch auf Facebook und hole Dir unsere MTV APP!

Weitere Informationen zum Sportangebot unter: MTVScharmbeck.de

