



Sportprogramm



Badminton			
ab 18 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.30	Turnhalle Gymnasium
6 - 16 Jahre	Freitag	15.00 - 16.30	Sporthalle Gymnasium

Cheerleading			
Tumblingtraining 5 - 11 Jahre	Dienstag	16.30 - 18.00	MTV 2
Tumblingtraining 11 - 16 Jahre	Dienstag	18.00 - 19.30	MTV 2
Seniorteam ab 16 Jahre	Dienstag	19.30 - 21.30	MTV 2
Juniorteam 11 - 16 Jahre	Mittwoch	18.00 - 20.00	Halle Ziesbergschule
PeeWee-Team ab 5 Jahre	Donnerstag	16.30 - 18.30	Halle Eikelschule
Seniorteam ab 16 J. (Sommer)	Freitag	18.00 - 21.00	Neue Halle Wiesensch.
Seniorteam ab 16 Jahre (Winter)	Freitag	19.00 - 21.00	Neue Halle Wiesensch.
Aufbauteam ab 5 Jahre	Sonntag	12.00 - 14.00	Neue Halle Wiesensch.
PeeWee-Team ab 5 Jahre	Sonntag	12.00 - 14.00	Neue Halle Wiesensch.
Juniorteam 11 - 16 Jahre	Sonntag	14.00 - 16.00	Neue Halle Wiesensch.
Seniorteam ab 16 Jahre	Sonntag	16.00 - 18.00	Neue Halle Wiesensch.

Faustball			
Trainingsgemeinschaft mit Vienenburg . Infos unter 05341-39 23 03			
Senioren			
Winter			
Salzgitter - ungerade Kalenderw.- Vienenburg - gerade KW -	Donnerstag	19.00 - 22.00	Sporthalle Gymnasium
Sommer			
Salzgitter - ungerade Kalenderw.- Vienenburg - gerade KW -	Freitag	18.00 - 20.00	MTV-Platz

Junioren U 10			
Winter			
Salzgitter	Freitag	16.30 - 17.30	Halle Altstadtsschule
Sommer			
Salzgitter - ungerade Kalenderw.- Vienenburg - gerade KW -	Freitag	17.30 - 20.00	MTV-Platz

Fechten			
Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch	18.00 - 20.30	Sporthalle Gymnasium

Fußballfreizeitgruppen			
Hallenfußball Erwachsene	Mittwoch	20.00 - 22.00	Neue Halle Wiesensch.

Volleyball			
I. Damen			
Nur Winter	Montag	18.30 - 20.15	Turnhalle Gymn.
Nur Sommer	Montag	19.00 - 21.00	Sporthalle Gymn.
ganzzjährig	Mittwoch	19.00 - 21.00	Sporthalle Gymn.
II. Damen			
Nur Sommer	Montag	17.30 - 19.30	Sporthalle Gymn.
ganzzjährig	Mittwoch	17.30 - 19.30	Sporthalle Gymn.
ganzzjährig	Freitag	16.30 - 18.30	Alte Halle Realschule
I. Herren			
Nur Winter	Montag	20.15 - 22.00	Turnhalle Gymn.
Nur Sommer	Montag	19.30 - 22.00	Sporthalle Gymn.
ganzzjährig	Mittwoch	19.30 - 22.00	Sporthalle Gymn.
II. Herren			
ganzzjährig	Mittwoch	18.00 - 20.00	BBS Fredenberg
Hobymannschaften Damen und Herren			
Hobymannschaft	Donnerstag	20.00 - 22.00	Neue Halle Wiesensch.
wetterabh. 1.6. - 15.9.	Donnerstag	18.00 - 20.00	MTV Platz
Nachwuchs			
Anfänger gemischt 8 - 14 J.	Donnerstag	16.00 - 17.30	Halle Ziesbergschule

World Jumpingkurse mit Zusatzgebühren über 10er-Karte			
Kosten für Mitglieder 20 Euro und Nichtmitglieder 70 Euro (Erwerb beim Übungsleiter)			
World Jumping à Kurs	Mittwoch	20.00 - 21.00	MTV 1
<i>14tägig ungerade Kalenderwoche</i>			
Für World Jumping Kurs ist eine ANMELDUNG ERFORDERLICH!!			

Zumbakurse mit Zusatzgebühren über 10er-Karte			
Kosten für Mitglieder 10 Euro und Nichtmitglieder 45 Euro (Erwerb beim Übungsleiter)			
Zumba à	Dienstag	18.30 - 19.30	MTV 1
ZumbaÖ Kurs	Freitag	19.30 - 20.30	MTV 2
Zumbaâ Kurs	Sonntag	10.00 - 11.00	MTV 1
Zumbini Kurs 0 -4Jahre	Montag	16.00 - 17.00	MTV 3
Kosten Zumbinikurs für Mitglieder 70 Euro und Nichtmitglieder 88 Euro (9 Einheiten)			

Wintersaison 1.10. - 31.3. d.J.

Sommersaison 1.4. - 30.9.d.J.



Sportprogramm



Tanzen

Volkstanz	Dienstag	20.00 - 22.00	MTV 1
14tägig/gerade Kalenderw.			
Tankreis	Sonntag	18.30 - 20.00	MTV 3
Standardtanz Zusatzgebühr - Paaranrr			

Tischtennis

gemischte Gruppe ab 18 Jahre	Montag	19.00 - 22.00	Ziesbergschule
gemischte Gruppe ab 18 Jahre	Freitag	19.00 - 22.00	Ziesbergschule

Turnen

Eltern-Kind-Gruppen	>>>> Coronabdingte Pause <<<<<		
Minis 1- 3 Jahre	Donnerstag	16.30 - 17.15	Hauptschule SZ-Bad
Maxis 3 - 4 Jahre	Donnerstag	17.15 - 18.15	Hauptschule SZ-Bad

Kinderturnen Jungen und Mädchen			
kleine Zwerge 4 - 5 Jahre			
>>Coronabedingte Pause <<	Montag	16.30 - 17.15	Hauptschule
>>Coronabedingte Pause <<	Montag	17.15 - 18.00	Hauptschule
Kinderturnen 2 - 6 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00	Halle Waldschule - Findet statt !

Kinderturnen Mädchen ab 7

Mädchensport 7 J. <i>nur Winter</i>	Dienstag	16.00 - 17.30	Neue Halle Wiesensch.
Mädchensport 7 J. <i>nur Sommer</i>	Dienstag	17.00 - 18.30	Neue Halle Wiesensch.

Leistungsturnen Mädchen

ab 11 Jahre <i>nur Winter</i>	Dienstag	17:30 - 19:00	Neue Halle Wiesensch.
ab 11 Jahre <i>nur Sommer</i>	Dienstag	18.30 - 20.00	Neue Halle Wiesensch.
6 - 11 Jahre	Dienstag	18:00 - 19:00	Waldschule
ab 12 Jahre	Dienstag	19:00 - 20:00	Waldschule
6 - 11 Jahre	Freitag	17:00 - 19:00	Ziesbergschule
ab 12 Jahre	Freitag	19.30 - 21.00	Waldschule
ab 11 Jahre	Samstag	17.00 - 19.00	Neue Halle Wiesensch.

Neu für unsere Jüngsten

Sport,Spiel, Spaß 4 - 6 Jahre	Dienstag	16.00 - 17.00	Halle Ziesbergschule
Eltern-Kind	Donnerstag	17.00 - 18.00	Hauptschule
Kinderturnen 2 -6 Jahre	Donnerstag	16.00 - 17.00	Halle Waldschule

Fitness

Kick it	Montag	09.30 - 10.30	MTV 1
Booty	Montag	10.30 - 11.00	MTV 1
Walking	Montag	11.15 - 12.15	Treff MTV Platz/MTV 1
Body-Fit High Impact	Montag	19.00 - 20.15	MTV 1
Fatburner meets Step	Dienstag	17.30 - 18.30	MTV 1
Faszienrollen	Dienstag	18.30 - 19.00	MTV 3
Sport Spiele Fitness für Männer	Dienstag	20.00 - 22.00	Alte Halle Wiesensch.
Fatburner meets Step/Faszie	Mittwoch	9.00 - 10.30	MTV 2
Rundum Fit und Entspannung	Mittwoch	10.30 - 12.00	MTV 2
Body Workout gemischte Gruppe	Mittwoch	19.00 - 20.00	Ziesbergschule
Tabata/Jumping 14täg.im Wechs	Mittwoch	20.00 - 21.00	MTV 1
Fit Step Kids&Fit Jumpers 4 - 7	Donnerstag	15.00 - 16.00	MTV 1
Fit Step Kids&Fit Jumpers ab 7	Donnerstag	16.00 - 17.00	MTV 1
Kick it/Booty	Donnerstag	18.30 - 20.00	Hauptschule SZ-Bad

Parkour

Kinder von 7-10 Jahre / Start: 17.10.	Samstag	10:30-12:00	MTV Sportgelände
---------------------------------------	---------	-------------	------------------

Rehasport - mit Verordnung-

Herzsport	Montag	18.00 - 19.00	MTV 2
Herzsport mit ärztl. Begleit.	Donnerstag	18.30 - 19.30	MTV 1 und MTV 2
Lungensport	Montag	16.00 - 17.00	MTV 1
Lungensport	Donnerstag	10.00 - 11.00	MTV 1
Orthopädie	Montag	10.00 - 11.00	MTV 2
Orthopädie	Donnerstag	17.15 - 18.15	MTV 2
nach Krebserkrankung	Montag	17.00 - 18.00	MTV 2
Adipositas/Diabetes	Montag	11.00 - 12.00	MTV 2
Reha Erkrankung des rheumatischen Formenkreises	Donnerstag	11.00 - 12.00	MTV 1
Reha Kinder/Jugend	Donnerstag	15.00 - 16.00	MTV 2 in Planung



Sportprogramm



Gesundheitssport ohne Verordnung - Prävention			
Zertifiziert mit dem Pluspunkt Gesundheit			
Rücken Fit Frauen	Mittwoch	17.30 - 18.15	MTV 1
Rücken Fit Frauen und Männer	Mittwoch	18.20 - 19.05	MTV 1/Aufnahmestopp
Rücken Fit Frauen und Männer	Mittwoch	19.10 - 20.00	MTV 1/Aufnahmestopp
Gesundheitssport mit Pilates	Mittwoch	19.00 - 20.00	MTV 3
Offene Gruppe Landfrauen Trittsicher durchs Leben	Donnerstag	8.30 - 10.00	MTV 1
Alltags-FIT mit AFT-PP 60 +	Donnerstag	9.30 - 10.30	MTV 2
Alltags-FIT mit AFT-PP 60 +	Donnerstag	10.30 - 11.30	MTV 2
rollierender Präventionskurs	Donnerstag	16.15 - 17.15	MTV 2 in Planung
Allgemeiner Gesundheitssport			
Wirbelsäulengymnastik	Montag	17.30 - 18.45	MTV 1
Yoga- Kurs	Montag	17.30 - 19.00	MTV 3
Yoga- Kurs	Montag	19.15 - 20.45	MTV 3

Gymnastik			
Nur Frauen			
Gymnastik	Dienstag	17.15 - 18.15	Halle Ziesbergschule
Gymnastik von Kopf bis Fuß	Donnerstag	18.00 - 19.30	Halle Ziesbergschule
Nur Männer			
Gymnastik 50+	Donnerstag	18.30 - 20.00	Neue Halle Wiesensch.
Frauen und Männer			
Flotte Ältere	Montag	9.00 - 10.00	MTV 2
Gymnastik und Spiele 50 +	Dienstag	20:00 - 22:00	Waldschule

Handball			
Damen und weibl. Jugend			
D-Jugend 11 - 12 Jahre	Dienstag	17.30 - 19.00	Sporthalle Gymnasium
E-Jugend 9- 10 Jahre ab 25.4.	Dienstag	17.30 - 19.00	Turnhalle Gymnasium
B-Jugend 15 - 16 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.30	Sporthalle Gymnasium
C-Jugend 13 - 14 Jahre	Dienstag	19.00 - 20.30	Sporthalle Gymnasium
1. Damen	Dienstag	20.30 - 22.00	Sporthalle Gymnasium
3. Damen 14-tägig	Dienstag	20.30 - 22.00	Sporthalle Gymnasium
weibl.u.männl Jugend			
Minis 5 - 8 Jahre	Freitag	15.00 - 16.30	Turnhalle Waldschule

Handball			
Herren und männl. Jugend			
D-Jugend 10 - 12 Jahre 14-tägig.	Donnerstag	17.30 - 19.00	Sporthalle Gymnasium
E-Jugend 8 - 10 Jahre 14-tägig	Donnerstag	17.30 - 19.00	Sporthalle Gymnasium
B-Jugend 15 - 16 Jahre	Donnerstag	19.00 - 20.30	Sporthalle Gymnasium

Jazz-Dance/HipHop			
HipHop "C-Motion" ab12 Jahre.	Mittwoch	18.00 - 19.30	MTV 2 Wettkampfgruppe
HipHop "Beats" ab 18 Jahre	Mittwoch	19.30 - 21.00	MTV 2 Wettkampfgruppe
Jazz u. Modern "Timeless"	Donnerstag	19.30 - 21.30	MTV 1
HipHop Erwachsene	Donnerstag	19.30 - 20.30	MTV 2 offene Gruppe
HipHop"Pepp Kids" 6 - 9 J	Freitag	16.00 - 17.00	MTV 2
HipHop "Crazy Chicks" ab 12 J.	Freitag	17.00 - 18.00	MTV 1 offene Gruppe
HipHop "Funky Feet" ab 9 J.	Freitag	17.00 - 18.00	MTV 2 offene Gruppe
HipHop "Next Generation" ab 9	Freitag	18.00 - 19.00	MTV 2 Wettkampfgruppe
HipHop "C-Motion" 12 - 16 J.	Sonntag	17.00 - 18.30	MTV 2
HipHop "Beats" ab 18 Jahre	Sonntag	18.30 - 20.00	MTV 1

Leichtathletik			
Kinder und Jugend			
Winter Oktober - April			
6 - 10 Jahre	Montag	16.00 - 17.00	Alte Halle Realschule
9 - 14 Jahre	Montag	17.00 - 18.30	Alte Halle Realschule
9 - 14 Jahre	Donnerstag	18.30 - 20.00	Alte Halle Realschule
Sommer Mai - Sept.			
6 - 10 Jahre	Montag	16.00 - 17.00	MTV-Platz
9 - 14 Jahre	Montag	17.00 - 18.30	MTV-Platz
9 - 14 Jahre	Donnerstag	17.30 - 19.00	MTV-Platz
Erwachsene			
Sportabzeichen ab Mai Sommer	Montag	18.00 - 19.00	MTV-Platz
Powerfitness gemischte Gr.	Montag	19.00 - 21.00	MTV 2
Lauftreff /Walktreff f.jedermann	Donnerstag	18.00 - 19.00	Treff Parkplatz Union

Schwimmen für Kinder und Jugendliche			
Seepferdchenkurs - Zusatzgebühr - Voranmeldung auf Warteliste an Geschäftsstelle			
Seepferdchen ab 5 Jahre	Montag	19.00 - 20.00	Thermalsolbad
Schwimmabzeichen	Montag	19.00 - 20.00	Thermalsolbad
(Bronze, Silber, Gold, u. Wettkämpfe)			