

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**

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**

19:00 - 20:00

Bandixx

Trainer/-in: Christina Hille
Ort: **STV Sportheim Ringelheim**

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)

- HALLENFUSSBALL -**MITTWOCH**

20:00 - 22:00 Uhr

Hallenfußball

Trainer/-in: Wolfhard Krause
Ort: **Turnhalle Wiesenschule**
Hinweis: Kein Teilnahme an Punktspielen!

- HANDBALL -**FREITAG**

15:00 - 16:30 Uhr

Handball Minis

Trainer/in: Milan Teichmann
Ort: **Turnhalle Waldschule**
Hinweis: 5 - 8 Jahre

- GESUNDHEITSSPORT -**MONTAG**

11:00 - 12:00

Reha Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Mit ärztlicher Verordnung oder 10 er Karte. Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

- 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

16:30 - 17:30 Uhr

Reha Orthopädie

Trainerin: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

17:00 - 18:30 Uhr

Yoga Blockkurse

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

DIENSTAG

13:00 - 14:00 Uhr

Präventionskurs Pilates

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

14:15 - 14:45 Uhr

Funktionstraining Orthopädie

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

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: Mit ärztlicher Verordnung oder 10 er Karte. Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

19:00 - 19:30 Uhr

Funktionstraining Orthopädie

Trainerin: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**

MITTWOCH

11:00 - 12:00 Uhr

Reha Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Mit ärztlicher Verordnung oder 10 er Karte. 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 Kuhn
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: Mit ärztlicher Verordnung oder 10 er Karte. Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.de

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

19:30 - 20:00 Uhr

Funktionstraining Orthopädie

Trainer/-in: Melanie Spötter
Ort: **MTV Sportzentrum**
Hinweis: Mit ärztlicher Verordnung oder 10 er Karte. Voranmeldung unter info@mtv-salzgitter.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**

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.

- J U D O -**DIENSTAG**

19:00 - 20:30 Uhr
 Trainer/-in: Viktor Bresse
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Ab 14 Jahre

FREITAG

18:30 - 20:30 Uhr
 Trainer/-in: Viktor Bresse
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Ab 14 Jahre

**NEU!****NEU!****- 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

- PETANQUE -**FREITAG**

17:30 - 19:30 Uhr

Petanque offene Gruppe

Ort: Bouleplatz MTV-Gelände
 Hinweis: Nur im Sommerhalbjahr.



- 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 -**SONNTAG**

18:00 - 19:30 Uhr **Tanzkreis**
 Trainer/-in: Johannes Rhode
 Ort: **MTV Sportzentrum**
 Hinweis: Kursblock mit 10 ÜE
 Mitgliedspaar 30 Euro, Nichtmitglied:

**- 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

Sportprogramm auch als Download auf unserer Homepage: www.mtv-salzgitter.de

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

19:00 - 20:00 Uhr
 Trainer/-in: Yvonne
 Ort: **Thermalsolbad**
 Hinweis: Spartenbeitrag 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, 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, Kim Schwiedenoch
 Ort: **Turnhalle Ziesbergschule**

19:30 - 21:00 Uhr

Leistungsturnen Mädchen ab 12 Jahre

Trainer/-in: Nicole Michalski, 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.