

# Übungsplan Winter (Oktober - März)



## Montag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Wirbels. – Gymnastik</b>		09:30	10:30	MTV-Gym.-Halle		
<b>Seniorenturnen</b>		14:30	15:30	MTV-Gym.-Halle		
<b>Eltern u. Kindturnen</b>		15:00	16:00	MTV-Halle	1	3
<b>Allg. Turnen</b>	Mädchenturnen	16:00	17:30	Konrad-Frey-Halle	8+	
<b>Karate</b>	Kids Karate	16:30	17:30	MZR Kita	4	6
<b>Sport u. Spaß f.coole Jungs</b>	ab 5 Jahre	17:00	18:00	Konrad-Frey-Halle	5	10
<b>Leichtathletik</b>	Kinder-Leicht. Mädchen & Jungs	17:00	18:30	Kleistschule	9	11
<b>Gerätturnen</b>		17:00	20:00	MTV:Halle+Gym.		
<b>American Football</b>	Jugend	17:30	19:30	Stadion Salinental	10	19
<b>American Football</b>	Herren	19:30	21:30	Stadion Salinental	18+	
<b>Zumba</b>		20:00	21:15	MTV-Halle	0	99

# Übungsplan Winter (Oktober - März)

## Dienstag



Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Seniorenturnen</b>	Ganzkörpertraining	10:00	11:00	MTV-Gym.-Halle	60	90
<b>Leichtathletik</b>	Kinder-Leicht. Mädchen & Jungs	16:00	17:30	MTV-Halle	9	9
<b>Allg. Turnen</b>	Mädchenturnen	16:30	18:00	MZR Kita	5	7
<b>Tischtennis</b>	Schüler/innen	17:30	20:00	FSZ Ellerbach	7	18
<b>Leichtathletik</b>	Grundlagen-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
<b>Leichtathletik</b>	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	12	14
<b>Herzübungsgruppe</b>		18:00	19:00	MTV-Halle	18+	
<b>Baseball + Softball</b>	Erwachsene - Speziaitraining f. Fortgeschr.	18:00	19:30	Halle Gym.am Römerkastel	18+	
<b>Leichtathletik</b>	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	19:00	20:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
<b>Herzübungsgruppe</b>		19:00	20:00	MTV-Halle	18+	
<b>Leichtathletik</b>	Senioren-sport	19:30	21:00	Halle Gym.am Römerkastel	8	88
<b>Integrative Volleyballgruppe</b>	Freizeitsport für jedermann	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	10	99
<b>Tischtennis</b>	Erwachsene	20:00	22:00	Theodor-Flidner-Halle	18	99
<b>Herz-sportgruppe</b>		20:00	21:00	MTV-Halle	18+	
<b>Softball</b>	Damen	20:30	22:00	Kleistschule		

# Übungsplan Winter (Oktober - März)

## Mittwoch



Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Kinderturnen</b>	3 -5 Jahre	15:00	16:00	MTV-Halle	3	5
<b>Rhythm.Gymnastik</b>	Breitensport ab 5 Jahre	16:00	18:00	MTV-Gym.-Halle	5	10
<b>Kinderturnen</b>	3 -5 Jahre	16:00	17:00	MTV-Halle	3	5
<b>Trampolin</b>	Erwachsenen Kurs nach Einteilung	17:00	19:30	MTV-Halle	18+	
<b>Showtanz</b>	Kinder u. Jugendliche	17:00	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	10	14
<b>Showtanz</b>	Kinder bis 9	17:00	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	5	9
<b>Herzübungsgruppe</b>		17:00	18:00	LVA-Bad Münster	18+	
<b>American Football</b>	Jugend	17:30	19:30	Stadion Salinental	10	19
<b>Volleyball</b>		18:00	20:00	Li-Hi-Halle		
<b>Karate</b>	Anfänger bis einschließlich Grüngurt	18:00	20:00	Li-Hi-Halle groß	6	99
<b>Zumba</b>		19:00	20:00	MTV-Halle	0	99
<b>American Football</b>	Herren	19:30	21:30	Stadion Salinental	18+	
<b>Step-Aerobic</b>		20:00	21:15	MTV-Gym.-Halle		
<b>Leichtathletik</b>	spezielles Disziplintraining für ausgewählte Jugendliche	20:00	21:30	Li-Hi-Halle	15	19
<b>American Football</b>	Herren	20:00	22:00	Gymnasium an der Stadtmauer	18+	

# Übungsplan Winter (Oktober - März)

## Donnerstag



Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Trampolin</b>	Anfänger und Fortgeschr. ab 8 J.	15:00	17:00	MTV-Halle	8	10
<b>Trampolin</b>	Anfänger und Fortgeschr. Ab 10 J.	16:30	18:30	MTV-Halle	10	12
<b>Karate</b>	Kids Karate	16:30	17:30	MZR Kita	4	6
<b>Tischtennis</b>	Schüler/innen	17:30	20:00	FSZ Ellerbach	7	18
<b>Gerätturnen für Mädchen</b>		17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
<b>Trampolin</b>	Anfänger und Fortgeschr. ab 12 J.	18:00	20:00	MTV-Halle	12+	
<b>Karate</b>	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	18:00	20:00	MZR Kita	16+	
<b>Wirbels. – Gymnastik</b>		19:30	20:30	MTV-Gym.-Halle	18+	
<b>American Football</b>	Jugend	19:30	21:30	Halle Heidemauer	18+	
<b>Integrative Volleyballgruppe</b>	Freizeitsport für jedermann	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	10	99
<b>Tischtennis</b>	Erwachsene	20:00	22:00	Theodor-Fliedner-Halle	18	99
<b>Freizeit Ballsportgruppen</b>	Damen und Herren	20:00	22:00	MTV-Halle		

# Übungsplan Winter (Oktober - März)



## Freitag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Seniorenturnen</b>	Entspannung	09:30	10:30	MTV-Halle	60	90
<b>Trampolin</b>	6 - 7Jahre	14:00	15:30	MTV-Halle	6	7
<b>Trampolin</b>	Orientierungskurs nach Einteilung	15:30	17:30	MTV-Halle	5	8
<b>Leichtathletik</b>	Grundlagen-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	16:00	17:30	FSZ Ellerbach	15	19
<b>Leichtathletik</b>	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	16:00	17:30	FSZ Ellerbach	12	14
<b>Volleyball</b>		17:00	19:00	Li-Hi-Halle groß		
<b>Gerätturnen für Mädchen</b>	Einsteigertraining ( in Absprache )	17:00	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
<b>Gerätturnen für Mädchen</b>	Sondergruppe nach Trainereinteilung	17:30	20:00	MTV:Halle+Gym		
<b>Leichtathletik</b>	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	18:00	19:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
<b>Karate</b>	Gesamtttraining alle Schüler	18:00	19:00	FSZ Ellerbach	6	99
<b>Showtanz</b>	Jugendliche ab 16	18:15	20:00	MTV-Gym.-Halle	16	
<b>Leichtathletik</b>	Nordic-Walking-Treff	18:45	20:30	Treffpunkt:Parkplatz v.d.Brauwerk,Karshalle Salinental	12	88
<b>Karate</b>	Fortgeschrittene ab Grüngurt	19:00	20:00	FSZ Ellerbach	6	99
<b>Karate</b>	Schwarzgurt- und Fortgeschrittene	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	6	99
<b>Baseball + Softball</b>	Jugendliche & Erwachsene - Allg. Training	20:00		Berufsschule	14+	

## Samstag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Gerätturnen</b>		09:30	13:00	MTV:Halle+Gym.		
<b>Karate</b>	Gesamtttraining alle Schüler	14:00	16:00	MTV-Halle	6	99
<b>Karate</b>	Schwarzgurttraining	16:00	18:00	MTV-Halle	6	99

## Sonntag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
<b>Karate</b>	Schwarzgurttraining	12:00	15:00	MTV-Gym.-Halle	6	99