

Übungsplan Winter (Oktober - März)



American Football „Warriors“

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
American Football	Jugend	Montag	17:30	19:30	Stadion Salinental	10	19
American Football	Herren	Montag	19:30	21:30	Stadion Salinental	18+	
American Football	Jugend	Mittwoch	17:30	19:30	Stadion Salinental	10	19
American Football	Herren	Mittwoch	19:30	21:30	Stadion Salinental	18+	
American Football	Herren	Mittwoch	20:00	22:00	Gymnasium an der Stadtmauer	18+	
American Football	Herren	Donnerstag	19:30	21:30	Halle Heidemauer	18+	

Baseball & Softball „Cobras“

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Baseball + Softball	Erwachsene - Spezialtraining f. Fortgeschr.	Dienstag	18:00	19:30	Halle Gym.am Römerkastel	18+	
Softball	Damen	Dienstag	20:30	22:00	Kleistschule		
Baseball + Softball	Jugendliche & Erwachsene - Allg. Training	Freitag	20:00		Berufsschule	14+	

Übungsplan Winter (Oktober - März)



Gesundheitssport

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Wirbels. – Gymnastik		Montag	09:30	10:30	MTV-Gym.-Halle		
Seniorenturnen		Montag	14:30	15:30	MTV-Gym.-Halle		
Zumba		Montag	20:00	21:15	MTV-Halle	0	99
Seniorenturnen	Ganzkörpertraining	Dienstag	10:00	11:00	MTV-Gym.-Halle	60	90
Herzübungsgruppe		Dienstag	18:00	19:00	MTV-Halle	18+	
Herzübungsgruppe		Dienstag	19:00	20:00	MTV-Halle	18+	
Herzsportgruppe		Dienstag	20:00	21:00	MTV-Halle	18+	
Herzübungsgruppe		Mittwoch	17:00	18:00	LVA-Bad Münster	18+	
Zumba		Mittwoch	19:00	20:00	MTV-Halle	0	99
Step-Aerobic		Mittwoch	20:00	21:15	MTV-Gym.-Halle		
Wirbels. – Gymnastik		Donnerstag	20:00	21:00	MTV-Gym.-Halle	18+	
Seniorenturnen	Entspannung	Freitag	09:30	10:30	MTV-Halle	60	90

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Karate



Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Karate	Kids Karate	Montag	16:30	17:30	MZR Kita	4	6
Karate	Anfänger bis einschließlich Grüngurt	Mittwoch	18:00	20:00	Li-Hi-Halle groß	6	99
Karate	Kids Karate	Donnerstag	16:30	17:30	MZR Kita	4	6
Karate	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Donnerstag	18:00	20:00	MZR Kita	16+	
Karate	Gesamtraining alle Schüler	Freitag	18:00	19:00	FSZ Ellerbach	6	99
Karate	Fortgeschrittene ab Grüngurt	Freitag	19:00	20:00	FSZ Ellerbach	6	99
Karate	Schwarzgurt- und Fortgeschrittene	Freitag	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	6	99
Karate	Gesamtraining alle Schüler	Samstag	14:00	16:00	MTV-Halle	6	99
Karate	Schwarzgurttraining	Samstag	16:00	18:00	MTV-Halle	6	99
Karate	Schwarzgurttraining	Sonntag	12:00	15:00	MTV-Gym.-Halle	6	99

Leichtathletik

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Leichtathletik	Kinder-Leicht. Mädchen & Jungs	Montag	17:00	18:30	Kleistschule	9	11
Leichtathletik	Kinder-Leicht. Mädchen & Jungs	Dienstag	16:00	17:30	MTV-Halle	9	9
Leichtathletik	Grundlagen-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	Dienstag	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Leichtathletik	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	Dienstag	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	12	14
Leichtathletik	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	Dienstag	19:00	20:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Leichtathletik	Senioren-sport	Dienstag	19:30	21:00	Halle Gym.am Römerkastel	8	88
Leichtathletik	spezielles Disziplintraining für ausgewählte Jugendliche	Mittwoch	20:00	21:30	Li-Hi-Halle	15	19
Leichtathletik	Grundlagen-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	Freitag	16:00	17:30	FSZ Ellerbach	15	19
Leichtathletik	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	Freitag	16:00	17:30	FSZ Ellerbach	12	14
Leichtathletik	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	Freitag	18:00	19:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Leichtathletik	Nordic-Walking-Treff	Freitag	18:45	20:30	Treffpunkt:Parkplatz v.d.Brauwerk,Karshalle Salinental	12	88

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Tanz- und Gesellschaft "Blaue Jungs"



Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Showtanz	Kinder u. Jugendliche	Mittwoch	17:00	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	10	14
Showtanz	Kinder bis 9	Mittwoch	17:00	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	5	9
Showtanz	Jugendliche bis 17	Freitag	17:00	18:15	MTV-Gym.-Halle	14	17
Showtanz	Jugendliche ab 16	Freitag	18:15	20:00	MTV-Gym.-Halle	16	

Tischtennis

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Tischtennis	Schüler/innen	Dienstag	17:30	20:00	FSZ Ellerbach	7	18
Tischtennis	Erwachsene	Dienstag	20:00	22:00	Theodor-Fliedner-Halle	18	99
Tischtennis	Schüler/innen	Donnerstag	17:30	20:00	FSZ Ellerbach	7	18
Tischtennis	Erwachsene	Donnerstag	20:00	22:00	Theodor-Fliedner-Halle	18	99

Trampolin

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Trampolin	Erwachsenen Kurs nach Einteilung	Mittwoch	17:00	19:30	MTV-Halle	18+	
Trampolin	Anfänger und Fortgeschr. ab 8 J.	Donnerstag	15:00	17:00	MTV-Halle	8	10
Trampolin	Anfänger und Fortgeschr. Ab 10 J.	Donnerstag	16:30	18:30	MTV-Halle	10	12
Trampolin	Anfänger und Fortgeschr. ab 12 J.	Donnerstag	18:00	20:00	MTV-Halle	12+	
Trampolin	6 - 7Jahre	Freitag	14:00	15:30	MTV-Halle	6	7
Trampolin	Orientierungskurs nach Einteilung	Freitag	15:30	17:30	MTV-Halle	5	8
Trampolin	BSP / LLZ nach Einteilung	täglich	08:00	22:00	Rose Barracks		

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Turnen



Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Eltern u. Kindturnen		Montag	15:00	16:00	MTV-Halle	1	3
Allg. Turnen	Mädchenturnen	Montag	16:00	17:30	Konrad-Frey-Halle	8+	
Sport u. Spaß f.coole Jungs	ab 5 Jahre	Montag	17:00	18:00	Konrad-Frey-Halle	5	10
Gerätturnen		Montag	17:00	20:00	MTV:Halle+Gym.		
Allg. Turnen	Mädchenturnen	Dienstag	16:30	18:00	MZR Kita	5	7
Kinderturnen	3 -5 Jahre	Mittwoch	15:00	16:00	MTV-Halle	3	5
Rhythm.Gymnastik	Breitensport ab 5 Jahre	Mittwoch	16:00	18:00	MTV-Gym.-Halle	5	10
Kinderturnen	3 -5 Jahre	Mittwoch	16:00	17:00	MTV-Halle	3	5
Gerätturnen		Donnerstag	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
Gerätturnen	Einsteigertraining (in Absprache)	Freitag	17:00	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
Gerätturnen		Samstag	09:30	13:00	MTV:Halle+Gym.		

Volleyball

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Integrative Volleyballgruppe	Freizeitsport für jedermann	Dienstag	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	10	99
Volleyball		Mittwoch	18:00	20:00	Li-Hi-Halle		
Integrative Volleyballgruppe	Freizeitsport für jedermann	Donnerstag	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	10	99
Freizeit Ballsportgruppen	Damen und Herren	Donnerstag	20:00	22:00	MTV-Halle		
Volleyball		Freitag	17:00	19:00	Li-Hi-Halle groß		