

Übungsplan Winter (Oktober - März)



Montag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Seniorenturnen		09:30	10:30	MTV-Gym.-Halle		
Eltern u. Kindturnen	Mach mit - werde Murrel-fit!	15:00	16:00	MTV-Halle	1	3
Mädchenturnen	Mädchenturnen	16:15	17:45	Konrad-Frey-Halle	8+	
Sport u. Spaß f.coole Jungs	ab 5 Jahre	17:00	18:00	Konrad-Frey-Halle	5	10
Leichtathletik	Kinder-Leicht. Mädchen & Jungs	17:00	18:30	Kleistschule	9	11
Gerätturnen für Mädchen	Wettkampfgruppe	17:00	20:00	MTV:Halle+Gym.		
American Football	Jugend	17:30	19:30	Stadion Salinental	10	19
American Football	Herren	19:30	21:30	Stadion Salinental	18+	
Step-Aerobic		20:00	21:15	MTV-Halle		

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Dienstag



Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Seniorenturnen	Ganzkörpertraining	10:00	11:00	MTV-Gym.-Halle	60	90
Leichtathletik	Kinder-Leicht. Mädchen & Jungs	16:00	17:30	MTV-Halle	6	9
Mädchenturnen	Mädchenturnen	16:30	18:00	MZR Kita	5	7
Tischtennis	Schüler/innen	17:30	20:00	MTV-Gym.-Halle	7	18
Leichtathletik	Grundlagen-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Leichtathletik	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	12	14
Herzübungsgruppe		18:00	19:00	MTV-Halle	18+	
Baseball + Softball	Jugendliche & Erwachsene	18:00	19:30	Halle Gym.am Römerkastel		
Leichtathletik	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	19:00	20:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Herzübungsgruppe		19:00	20:00	MTV-Halle	18+	
Leichtathletik	Senioren-sport	19:30	21:00	Halle Gym.am Römerkastel	55	100
Tischtennis	Erwachsene	20:00	22:00	Turnhalle Bethesda-Schule	18	99
Herz-sportgruppe		20:00	21:00	MTV-Halle	18+	

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Mittwoch



Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Kinderturnen	3 -5 Jahre	14:50	15:50	MTV-Halle	3	5
Kinderturnen	3 -5 Jahre	16:00	17:00	MTV-Halle	3	5
Trampolin	Erwachsenen Kurs nach Einteilung	17:00	19:30	MTV-Halle	18+	
Girls Fitness	Fitness für Mädchen	17:00	19:00	MTV-Gym.-Halle	5	14
Herzübungsgruppe		17:00	18:00	LVA-Bad Münster	18+	
Showtanz	Teens & Jugendliche ab 5. Klasse	17:30	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	10	15
Showtanz	Vorschule und Grundschule	17:30	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	5	9
American Football	Jugend	17:30	19:30	Stadion Salinental	10	19
Volleyball	Mädchen/Frauen	18:00	20:00	Li-Hi-Halle	10+	
Karate	Anfänger bis einschließlich Grüngurt	18:00	19:00	Li-Hi-Halle groß	6	99
Zumba		19:00	20:00	MTV-Gym.-Halle	0	99
Karate	Gelb- bis Grüngurt	19:00	20:00	Li-Hi-Halle groß	6	99
American Football	Herren	19:30	21:30	Stadion Salinental	18+	
Volleyball	Jungen/Herren	20:00	22:00	MTV-Halle	10+	
American Football	Herren	20:00	22:00	Gymnasium an der Stadtmauer	18+	
Leichtathletik	spezielles Disziplintraining für ausgewählte Jugendliche	20:00	21:30	Li-Hi-Halle	15	19

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Donnerstag



Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Trampolin	Anfänger und Fortgeschr. ab 8 J.	15:00	17:00	MTV-Halle	8	10
Trampolin	Anfänger und Fortgeschr. Ab 10 J.	16:30	18:30	MTV-Halle	10	12
Tischtennis	Schüler/innen	17:30	20:00	MTV-Gym.-Halle	7	18
Gerätturnen für Mädchen	Wettkampfgruppe	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
Trampolin	Anfänger und Fortgeschr. ab 12 J.	18:00	20:00	MTV-Halle	12+	
American Football	Jugend	19:30	21:30	Halle Heidemauer	18+	
Tischtennis	Erwachsene	20:00	22:00	Turnhalle Bethesda-Schule	18	99
Freizeit Ballsportgruppen	Damen und Herren	20:00	22:00	MTV-Halle		

Übungsplan Winter (Oktober - März)



Freitag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Seniorenturnen	Entspannung	10:00	11:00	MTV-Halle	60	90
Trampolin	Kinderkurs	14:00	15:30	MTV-Halle	6	7
Trampolin	Orientierungskurs nach Einteilung	15:30	17:30	MTV-Halle	5	8
Volleyball	Mädchen/Frauen	17:00	19:00	Li-Hi-Halle groß	10+	
Gerätturnen für Mädchen	Einsteigertraining (in Absprache)	17:00	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
Leichtathletik	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	18:00	19:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Karate	Gesamttraining alle Schüler	18:00	19:00	MTV-Halle	6	99
Showtanz	Jugendliche ab 16	18:15	20:00	MTV-Gym.-Halle	16+	
Leichtathletik	Nordic-Walking-Treff	18:45	20:30	Treffpunkt:Parkplatz v.d.Brauwerk,Karshalle Salinental	12	88
Karate	Fortgeschrittene ab Grüngurt	19:00	20:00	MTV-Halle	6	99
Karate	Schwarzgurt- und Fortgeschrittene	20:00	22:00	MTV-Halle	6	99
Baseball + Softball	Jugendliche & Erwachsene	20:00		Berufsschule		

Samstag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Gerätturnen für Mädchen	Wettkampfgruppe	09:30	13:00	MTV:Halle+Gym.		
Karate	Gesamttraining alle Schüler	14:00	16:00	MTV-Halle	6	99
Karate	Schwarzgurttraining	16:00	18:00	MTV-Halle	6	99
Volleyball	Jungen/Herren	18:30	20:30	MTV-Halle	10+	

Sonntag

Abteilung	Bezeichnung	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Karate	Schwarzgurttraining nach Vereinbarung	12:00	15:00	MTV-Gym.-Halle	6	99
Integrative Hobbyfußballer	Herren	13:00	15:00	Konrad-Frey-Halle	10+	
Showtanz	Jugendliche ab 16	15:00	19:00	MTV-Halle	16+	