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	Jugend	Donnerstag	20:00	22:00	Halle Heidemauer	18+	

Baseball & Softball „Cobras“

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Baseball + Softball	Jugendliche & Erwachsene	Dienstag	18:00	19:30	Halle Gym.am Römerkastel		
Baseball + Softball	Jugendliche & Erwachsene	Freitag	20:00	22:00	Berufsschule		

Stand: 10.11.2025 18:33

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Gesundheitssport

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Wirbelsäulengymnastik	für Erwachsene	Montag	09:30	10:30	MTV-Gym.-Halle	18+	99
Step-Aerobic		Montag	20:00	21:15	MTV-Halle		
Seniorenturnen	Ganzkörpertraining	Dienstag	10:00	11:00	MTV-Gym.-Halle	60	90
Herzübungsgruppe		Dienstag	16:30	17:30	Drei-Burgen-Klinik Bad Münster	18+	
Herzübungsgruppe		Dienstag	17:30	18:30	Drei-Burgen-Klinik Bad Münster	18+	
Herzübungsgruppe		Dienstag	18:00	19:00	MTV-Halle	18+	
Herzübungsgruppe		Dienstag	18:30	19:30	Drei-Burgen-Klinik Bad Münster	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-Gym.-Halle	14	99
Seniorenturnen	Entspannung	Freitag	10:00	11:00	MTV-Halle	60	90

Handball

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Handball	Ballschule	Donnerstag	17:30	18:30	FSZ Ellerbach	6+	

Stand: 10.11.2025 18:33

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Karate

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Karate	Anfänger bis einschließlich Grüngurt	Mittwoch	18:00	19:00	Li-Hi-Halle groß	6	99
Karate	Gelb- bis Grüngurt	Mittwoch	19:00	20:00	Li-Hi-Halle groß	6	99
Karate	Gesamttraining 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	21:00	FSZ Ellerbach	6	99
Karate	Gesamttraining alle Schüler	Samstag	14:00	15:00	MTV-Halle	6	99
Karate	Gesamttraining alle Schüler ab 10 Jahre	Samstag	15:00	16:00	MTV-Halle	ab 10	99
Karate	Schwarzgurttraining	Samstag	16:00	18:00	MTV-Halle	6	99
Karate	Schwarzgurttraining nach Vereinbarung	Sonntag	12:00	15:00	MTV-Gym.-Halle	6	99

Stand: 10.11.2025 18:33

Übungsplan Winter (Oktober - März)

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	6	9
Leichtathletik	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	Dienstag	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	12	14
Leichtathletik	Grundlagen.-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	Dienstag	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Leichtathletik	Krafttraining für ausgewählte Jugendliche	Dienstag	19:00	20:30	Jakob-Kiefer-Halle	15	19
Leichtathletik	Seniorensport	Dienstag	19:30	21:30	Halle Gym.am Römerkastel	55	100
Leichtathletik	spezielles Disziplintraining für ausgewählte Jugendliche	Mittwoch	20:00	21:30	Li-Hi-Halle	15	19
Leichtathletik	Grundlagentraining Mädchen & Jungs	Freitag	16:00	17:30	Hofgartenschule	12	14
Leichtathletik	Grundlagen.-, & Aufbautraining und Wettkampfvorbereitung	Freitag	16:00	17:30	FSZ Ellerbach	15	19
Leichtathletik	Nordic-Walking-Treff	Freitag	18:30	20:15	Pfingswiese (Standort Riesenrad)	18	88

Tanz- und Gesellschaft “Blaue Jungs”

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Showtanz	Vorschule und Grundschule	Mittwoch	17:00	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	5	9
Showtanz	Teens & Jugendliche ab 5. Klasse	Mittwoch	17:00	18:30	Jakob-Kiefer-Halle	10	15
Showtanz	Jugendliche ab 16	Freitag	18:15	20:00	MTV-Gym.-Halle	16+	
Showtanz	Jugendliche ab 16	Sonntag	15:00	19:00	MTV-Halle	16+	

Stand: 10.11.2025 18:33

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Tischtennis

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Tischtennis	Schüler/innen	Dienstag	17:30	19:30	Turnhalle Bethesda-Schule	7	18
Tischtennis	Erwachsene	Dienstag	20:00	22:00	Theodor-Fliedner-Halle	18	99
Tischtennis	Schüler/innen	Donnerstag	17:30	19:30	Turnhalle Bethesda-Schule	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	Kinderkurs	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		

Stand: 10.11.2025 18:33

Übungsplan Winter (Oktober - März)

Turnen

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Eltern u. Kindturnen	Mach mit - werde Murmel-fit!	Montag	15:00	16:00	MTV-Halle	1	3
Sport u. Spaß f.coole Jungs	ab 5 Jahre	Montag	17:00	18:00	Konrad-Frey-Halle	5	10
Gerätturnen für Mädchen	Wettkampfgruppe	Montag	17:00	20:00	MTV:Halle+Gym.		
Kinderturnen	3 -5 Jahre	Mittwoch	14:50	15:50	MTV-Halle	3	5
Kinderturnen	3 -5 Jahre	Mittwoch	16:00	17:00	MTV-Halle	3	5
Girls Fitness	Fitness für Mädchen	Mittwoch	16:30	18:30	MTV-Gym.-Halle	5	14
Gymnastik für Erwachsene	Jedes Alter Willkommen!	Mittwoch	17:00	18:00	Hofgartenschule	18+	99
Gerätturnen für Mädchen	Wettkampfgruppe	Donnerstag	17:30	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
Gerätturnen für Mädchen	Einsteigertraining (in Absprache)	Freitag	17:00	19:00	Jakob-Kiefer-Halle		
Gerätturnen für Mädchen	Wettkampfgruppe	Samstag	09:30	13:00	MTV:Halle+Gym.		

Volleyball

Abteilung	Bezeichnung	Tag	Von	Bis	Ort	Alter von	Alter bis
Volleyball	Jungen/Herren	Dienstag	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	14+	
Volleyball	Mädchen/Frauen Anfänger	Mittwoch	18:00	20:00	Li-Hi-Halle	14+	
Volleyball	Mädchen/Frauen Fortgeschrittene	Mittwoch	20:00	22:00	Li-Hi-Halle	14+	
Integrative Hobbyfußballer	Herren	Mittwoch	20:00	22:00	Gymnasium an der Stadtmauer	10+	
Volleyball	Jungen/Herren	Donnerstag	20:00	22:00	FSZ Ellerbach	14+	
Freizeit Ballsportgruppen	Damen und Herren	Donnerstag	20:00	22:00	MTV-Halle		
Volleyball	Mädchen/Frauen Fortgeschrittene	Freitag	17:00	19:00	gr. Li-Hi-Halle	14+	
Volleyball	Jungen/Herren	Samstag	18:30	20:30	MTV-Halle	14+	

Stand: 10.11.2025 18:33