

Unsere Übungsleiter:

Annett Baust	0162-1016688
Antje Schaper	05191-17175
Birgit Sommer	über Geschäftsstelle
Carmen Eggersglüß	05191-17413
Christin Omsels	0171-60 423 60
Eduard Musil	über Geschäftsstelle
Jessica Handel	dienstl. 05191-602880
Jürgen Rott	05191-4499
Lisa Berger	05161-609584
Petra Kurtz	05191-5816
Steffi Schlange	05191-975533
Thomas Pöschmann	0179-1291929
Uschi Heck	05191-3904
Wiebke Schröder	05191-5840
Willy Schröder	05191-5840

MTV Soltau

Stubbendorffweg 8, 29614 Soltau

05191-3502, info@mtv-soltau.de,

www.mtv-soltau.de

P. Kurtz/B. Sommer Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr

Sporthallen in Soltau:

HBS	Hermann-Billung-Schule, Berliner Platz
HBG	Gymnastikraum der HBS
MTV	Bewegungsraum am Clubhaus, Stubbendorffweg 8
WBS	Wilhelm-Busch-Schule, Georg-Droste-Weg

In Vorbereitung:

Ab Februar:

- ❖ QiGong
- ❖ Ein weiterer Yoga-Kurs

**Nähere Informationen
im Internet und
in der Geschäftsstelle!**



MTV Soltau

Turnen und Gesundheitssport

Angebote für Erwachsene und Senioren

Stand Januar 2018

Unsere Fit & Fun-Angebote:

Body & Soul

Di 20.00-21.00 WBS Annett

Body-Gym

Mi 19.15-20.15 HBG Petra

Body-Styling

Di 10.00-11.00 MTV Christin

Frauengymnastik

Di 20.00-21.00 HBS Christin

Do 19.00-20.00 HBS Steffi

Jazzdance

Do 20.00-21.00 HBS Steffi

Modern Dance

So 18.00-19.00 MTV Wiebke

Ballett I (+Zusatzbeitrag)

Do 19.00-20.00 HBG Eduard

Hip Hop

Fr 18.30-19.30 MTV Carina

Power-Fight-Aerobic

Mo 18.30-20.00 HBS Thomas

Hoopin Fitness

Fr 17.45-18.30 HBS Petra

Step Aerobic

Mi 20.15-21.15 HBS Petra

Zumba

Mo 20.00-21.00 HBS Andrea

Fr 18.30-19.30 HBS Petra

Männerturnen

Die Optimisten

Mo 20.00-22.00 WBS Jürgen

Fit Jumbled 50+

Mi 20.00-21.30 WBS Willy

Mollig und Mobil

Mo 20.00-21.00 HBG Antje

Nordic Walking

Do 18.15-19.30 MTV Uschi

Wirbelsäulengymnastik

Mi 18.00-19.00 HBS Jessica

Turnen für Ältere (Damen)

Mi 16.45-17.45 HBG Jessica

Fit im Sitzen (für Ältere)

Do 10.00-11.00 MTV Birgit

Kursangebote

(Zehnerkurse mit Voranmeldung und zus. Kursgebühr!)

Yoga

Di 18.30-19.30 MTV Lisa

Pilates

Mo 19.30-20.30 MTV Petra

Do 16.15-17.15 MTV Carmen

Mi 17.00-18.00 MTV Petra

Trampolin-Fitness

Mo 16.30 - 17.00 MTV Petra

Außerdem bieten wir nach §20 SGB von Krankenkassen geförderte Kurse an!

(Zusatzbeitrag, neuen Kursbeginn bitte in der Geschäftsstelle erfragen)

- ❖ Walking/Nordic Walking
- ❖ AOK-Kurse Walking, Nordic-Walking und Aqua-Gymnastik

Mit Verordnung (in der Geschäftsstelle erfragen)

- ❖ Funktionstraining
- ❖ Reha-Sport (Herz, Orthopädie)