

MTV – Osterode Sportangebot!!!!

Stand Februar

Damen Gymnastik / Spiele allgemein			
Di 18.00-19.15	Gymnastik und Spiele	Susanne Hennecke	Dreilinden
Di 19.30-21.00	Gymnastik / Volleyball	Karl-Heinz Balkart	Realschulhalle
Do 18.00-19.30	Gymnastik ab 50 Jahre	Susanne Hennecke	Gymnasiumhalle
Herren-Gymnastik / Spiele allgemein			
Mo 15.30-17.15	Ballspiele	Claus Wedemeyer	Wartberghalle
Di 17.00-18.30	Freizeit / Volleyball	Annette Menzel	Lindenberghalle
Di 18.00-19.30	Gymn. / Spiele ab 40 J.	Karl-Heinz Balkart	Realschulhalle
Mi 18.30-20.00	Ballspiele/Volleyball	Rainer Neumann	Dreilinden
Mi 20.00-21.30	Gymn. / Spiele ab 40 J.	Hans Grund	Bleichestelle
Do 17.00-18.30	Gymnastik / Spiele	Hermann Kramer	Röddenberghalle
Do 20.00-21.30	Gymn. / Volleyball	Claus Theinhardt	Dreilinden
Fit im Alter - Seniorinnen / Senioren			
Mo 10.00-11.30	Senioren / Prellball	Hans Grund	Bleichestelle
Di 09.30-10.30	Seniorinnen	Doris Teschke	Bleichestelle
Di 10.30-11.30	Seniorinnen / Sitzgymn.	Doris Teschke	Bleichestelle
Mi 10.00-11.00	Seniorinnen/Senioren	Doris Teschke	Bleichestelle
Do 16.00-17.00	Senioren / Schwimmen	Erich Schauer	Wartberghalle
Fitnessgymnastik			
Di 18.00-19.00	Pilates ***		Bleichestelle
Di 19.00-20.00	Bodymix	Joy Kassing	Gymnasiumhalle
Mi 19.00-20.00	B-O-P-Training	Andrea Brühne	Bleichestelle
Fr 17.30-18.30	Jumping Fitness	Joy Kassing	Bleichestelle
Mo 19.00-20.30	Fitnessgymnastik	Marina Ernst	Bleichestelle
Mi 18.00-19.00	Step Aerobic	Andrea Brühne	Bleichestelle
Fr 16.30-17.30	Step Aerobic	Andrea Brühne	Bleichestelle
Mo 17.30-18.30	Zumba® Fitness	Messoda Yahiaoui	Bleichestelle
Sa 15.00-16.00	Zumba® Fitness	Messoda Yahiaoui	Bleichestelle
Gesundheitssport			
Do 19.00-20.00	Koronarsport	D.Teschke	Bleichestelle
Di 19.00-20.00	Herz-Kreislauf Gruppe ***		Bleichestelle
Mo 17.00-18.15	Muskelaufbautraining	Henning Bade	Lindenberghalle
Mo 18.15-19.45	Muskelaufbautraining	Heiko Lindner	Lindenberghalle
Do 10.00-11.00	Osteoporose	A. Conrad-Fritsch	Bleichestelle
Di 20.00-21.00	Funktionstraining ***		Bleichestelle
Mi 16.30-17.30	Rehasport	Doris Teschke	Realschulhalle
Mi 17.30-18.30	Rehasport	Doris Teschke	Realschulhalle
Fr 13.00-14.00	Funktionstraining	Sven Becker	Bleichestelle
Mo 17.15-18.00	Wassergymn. Reha	Sven Becker	Wartberghalle
Mo 18.00-18.45	Wassergymnastik	Joy Kassing	Wartberghalle
Mo 18.45-19.30	Aqua Fit	Joy Kassing	Wartberghalle
Do 09.00-10.00	Wirbelsäulengymn.	A. Conrad-Fritsch	Bleichestelle
Do 11.00.12.00	Wirbelsäulengymn.	A. Conrad-Fritsch	Bleichestelle
Do 20.15-21.15	Wirbelsäulengymn.	Leah Brauner	Bleichestelle
Do 17.45-19.15	Yoga	Andrea Reimann	Gymnasiumhalle
Kinder Vorschulalter			
Di 16.45-17.45	Eltern + Kind	Anne Kratsch	Realschulhalle
Mi 16.30-18.00	Mädchen/Jungen 3-6 J.	Anne Kratsch	Bleichestelle
Fr 14.30-16.30	Eltern + Kind	L.Aprile/N.Salanitro	Bleichestelle

Kinder Schulalter			
Do 16.15-17.15	Ballsport ab 6 Jahre	S. Wedemeyer	Dreilinden
Kinderschwimmen			
Mi 15.45-16.30	Anf. bis Seepferdchen	Marcel Schulze	Wartberghalle
Mi 16.30-17.15	Anf. bis Seepferdchen	Marcel Schulze	Wartberghalle
Mi 17.15-18.00	Anf. bis Seepferdchen	Marcel Schulze	Wartberghalle
Do 16.30-17.30	Ab Seepferdchen	Anja Zizak	ALOHA
Do 17.30-18.30	Ab Seepferdchen	Anja Zizak	ALOHA
Kunstturnen			
Di 14.00-16.00	Gruppe I	Frederike Heere	Bleichestelle
Di 16.00-19.00	Gruppe II	Frederike Heere	Bleichestelle
Do 14.00-16.00	Gruppe I	Frederike Heere	Bleichestelle
Do 16.00-19.00	Gruppe II	Frederike Heere	Bleichestelle
Badminton			
Mo 18.30-20.00	Jugend	Frauke Müller	Lindenberghalle
Mo 20.00-21.30	Hobby/Freizeit/Anf.	Eric Bezem	Lindenberghalle
Fr 20.00-21.30	Mannschaftstraining	Eric Bezem	Wartberghalle
Basketball			
Di 20.00-21.30	Freizeit weibl/männl.	Matthias Peschel	Röddenberghalle
Handball			
Mi 18.00-19.30	D Jugend m/w (Winter)	Balkart/Naue	Gymnasium
Mi 18.00-19.30	D-Jungen m/w (Sommer)	Balkart/Naue	Röddenberghalle
Fr 16.00-17.00	Minis	Alsleben/Naue	Röddenberghalle
Fr 17.00-18.30	D-Jugend m/w	Balkart/Naue	Röddenberghalle
Fr 18.30-20.00	Ballsport 13-17 Jahre	Balkart/Schröder	Röddenberghalle
Judo			
Di 17.00-18.00	Kinder Anfänger	M. Kassing	Sporthalle Lerbach
Di 18.00-19.30	Kinder fortgeschritten	M. Kassing	Sporthalle Lerbach
Do 20.00-21.30	Erwachsene	M. Kassing	Sporthalle Lerbach
Karate			
Mo 18.30-20.00	Fortgeschrittene	Fiedler/Azakli	Realschulhalle
Do 17.30-18.30	Anfänger Kinder ab 7 J.	Uwe Fiedler	Realschulhalle
Do 18.30-20.00	Fortgeschrittene	Uwe Fiedler	Realschulhalle
Leichtathletik - LG Osterode (Winterhalbjahr)			
Übungsleiter: Just/Dernedde/Zirbus/Bergmann/Behrens/Barke/Kriebel			
Mo 18.00-20.00	n. Vereinb. Jgd. U14 und älter Lauf/Langsp.		Lindenberghalle
Di 16.30-18.30	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Röddenberghalle
Di 17.00-18.30	Kinder (6-11 J.)		Lindenberghalle
Di 18.30-20.00	Jugend U14 und älter		Lindenberghalle
Mi 18.00-20.00	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Röddenberghalle
Mi 18.30-20.00	Leistungsgruppe U18 und älter		Lindenberghalle
Mi 18.30-20.00	Senioren		Lindenberghalle
Fr 15.30-17.00	Kinder (6-11 J.)		Lindenberghalle
Fr. 16.45-18.30	Jugend U 14 und älter		Lindenberghalle
Fr. 17.00-18.30	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Lindenberghalle
Fr. 16.00-18.00	Leistungsgruppe U18 und älter nach Abspr.		DGH Hattorf

Leichtathletik - LG Osterode (April bis Oktober)			
Übungsleiter: Just/Dernedde/Zirbus/Bergmann/Behrens/Barke/Kriebel			
Mo 16.00-18.00	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Jahnstadion
Di 17.00-18.30	Kinder (6-11 Jahre)		Jahnstadion
Di 17.00-19.00	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Jahnstadion
Di 18.00-20.00	Jugend U14 und älter		Jahnstadion
Mi 17.00-19.00	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Jahnstadion
Mi 18.30-20.00	Leistungsgruppe U18 und älter		Jahnstadion
Fr 15.30-17.00	Kinder (6-11 Jahre)		Jahnstadion
Fr 16.00-17.30	Jugend U14 und älter		Jahnstadion
Fr 16.30-18.30	Jugend U14 und älter Lauf/Langsp.		Jahnstadion
Nordic Walking (Sommermonate, im Winter auf Absprache)			
Di 18.00	Nordic Walking Christa Horn (Treffpunkt wird wöchentlich in der Gruppe abgesprochen) 01.10.-28.02. um 15.00 Uhr.		wie Dienstag
Mi 10.30	Walk/Nordic-Walk.Christa Horn		
Prellball			
Fr 18.30-21.00	Herren / Jugend	Hannes Nordmann	Bleichestelle
Rollkunstlauf (April – Oktober)			
Mo 15.45-17.00	Anfänger	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Mo 18.30-19.30	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Di 18.15-20.00	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Mi 15.45-17.00	Anfänger	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Mi 16.30-18.00	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Do 16.00-17.00	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Fr 19.30-20.30	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Rollkunstlauf (Winterhalbjahr)			
Mo 15.45-17.00	Anfänger	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Mo 18.30-19.30	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Di 18.15-20.00	Leistungsgruppe	Ramona Gawlowski	Röddenberghalle
Tanzen Kinder und Jugendliche			
Mo 17.15-18.00	6-9 Jahre	Nicole Salanitro	Gymnasium
Mo 18.00-18.45	10-13 Jahre	Nicole Salanitro	Gymnasium
Volleyball – VG LaPeKa / Osterode			
Di 16.00-17.30	U14/U12-Jugend		Turnhalle Lasfelde
Mi 18.00-19.30	U16/U14-Jugend		Lindenberghalle
Oi Gong (Nur im Winterhalbjahr!!!)			
Mi 11.15-12.45	(kostenpflichtig!!)	Edith Born	Bleichestelle
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des MTV (Tel. 05522/ 3727)			
oder informieren sich auf unserer Homepage unter www.MTV-Osterode.de			

*** zurzeit keine Trainer für diese Übungsstunden!!! Kann derzeit nicht stattfinden!!!