



# MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.



**Gesund & Fit**



## Trainingszeiten-Übersicht

| Gesund & Fit                                               |                                                                                       |       |       |                                       |                    |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------------------------------------|--------------------|
| Gruppe                                                     | Tag                                                                                   | Von   | Bis   | Ort                                   | Trainer            |
| <u>Regelmäßige Angebote</u>                                |                                                                                       |       |       |                                       |                    |
| Aerobic / Stepaerobic II                                   | Mo                                                                                    | 18:30 | 19:30 | Albert-Liebmann Schule                | Alpers, Kerstin    |
| Frauen-Fitness                                             | Di                                                                                    | 20:00 | 21:00 | BBS Cora Berliner                     | Koch, Christine    |
| Senioren ab 60                                             | Di                                                                                    | 16:15 | 17:30 | IGS-Roderbruch, Halle II              | Schmidt, Ina       |
| Walking für Jedermann                                      | Do                                                                                    | 09:00 | 10:15 | Parkplatz 'An der Breiten Wiese'      | Koch, Christine    |
| <u>Gesund und Fit (offen für Nicht-Mitglieder)</u>         |                                                                                       |       |       |                                       |                    |
| 65plus - Älter werden und beweglich bleiben                | Mo.                                                                                   | 15:30 | 16:30 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule        | Merkel, Horst      |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| Bewegung und Entspannung zum Feierabend                    | Mo.                                                                                   | 19:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule        | Merkel, Horst      |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| Hatha Yoga                                                 | Di                                                                                    | 17:00 | 18:15 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Steinl, Olaf       |
|                                                            | Anmeldung über Kursportal                                                             |       |       |                                       |                    |
| Pilates                                                    | Mo                                                                                    | 08:30 | 09:30 | MTV-Halle Rotekreuzstraße             | Koch, Christine    |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| Pilates                                                    | Mo                                                                                    | 09:30 | 10:30 | MTV-Halle Rotekreuzstraße             | Koch, Christine    |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| Pilates                                                    | Mo                                                                                    | 10:30 | 11:30 | MTV-Halle Rotekreuzstraße             | Koch, Christine    |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| Skigymnastik für Jedermann/-frau (Nov - März)              | Mi                                                                                    | 19:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule        | Koch, Christine    |
|                                                            | Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal, jährlich von Herbstferien bis Osterferien |       |       |                                       |                    |
| Skigymnastik für Jedermann/-frau (Nov-März)                | Mo                                                                                    | 19:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule        | Stamm, Barbara     |
|                                                            | Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal, jährlich von Herbstferien bis Osterferien |       |       |                                       |                    |
| Sommer-Fitness - Outdoor                                   | Di                                                                                    | 18:15 | 19:30 | IGS Roderbruch, Außenanlage           | Koch, Christine    |
|                                                            | Anmeldung über Kursportal                                                             |       |       |                                       |                    |
| TABATA                                                     | Di.                                                                                   | 19:30 | 20:30 | IGS-Roderbruch, Halle II              | Winter, Liska      |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| <u>Präventionssport-Kurse (offen für Nicht-Mitglieder)</u> |                                                                                       |       |       |                                       |                    |
| Lungenfunktionstraining mit Blasrohrsport                  | Do                                                                                    | 17:00 | 19:00 | Gerhart-Hauptmann Schule              | Dahms, Heike       |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal, nur im Winterhalbjahr                         |       |       |                                       |                    |
| Rücken-Fit                                                 | Mi                                                                                    | 19:00 | 20:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg           | Janke, Anke        |
|                                                            | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal                                                |       |       |                                       |                    |
| Rücken-Fit                                                 | Fr                                                                                    | 09:15 | 10:00 | MTV-Halle Rotekreuzstraße             | Müller-Ruth, Sylke |
|                                                            | Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal                                            |       |       |                                       |                    |

## Trainingsorte

| Bezeichnung            | Strasse          | Plz / Ort      |
|------------------------|------------------|----------------|
| Albert-Liebmann Schule | Paracelsusweg 12 | 30655 Hannover |



| Bezeichnung                           | Strasse                                                                                                                                                                                              | Plz / Ort      |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| BBS Cora Berliner                     | Nussriede 4                                                                                                                                                                                          | 30627 Hannover |
| Gerhart-Hauptmann Schule              | Hermann-Bahlsen-Allee 3                                                                                                                                                                              | 30655 Hannover |
| GS Groß-Buchholzer-Kirchweg           | Groß-Buchholzer-Kirchweg 53<br>Eingang Bleidornstr. / Ecke Hesemannstr. hinter Bunker                                                                                                                | 30655 Hannover |
| Heinrich-Ernst Stötzner Schule        | Neue Landstr. 27                                                                                                                                                                                     | 30655 Hannover |
| IGS Roderbruch, Außenanlage           | Rotekreuzstr. 23                                                                                                                                                                                     | 30627 Hannover |
| IGS-Roderbruch, Halle II              | Rotekreuzstr. 23                                                                                                                                                                                     | 30627 Hannover |
| Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Podbielskistr. 230<br>Von der Außensportfläche ganz linken Eingang, durch die Tür ganz am Ende vom Gang gehen, dann links, Zugang in die Gymnastikhalle durch die Umkleideräume die Treppe herunter. | 30655 Hannover |
| MTV-Halle Rotekreuzstraße             | Rotekreuzstr. 25<br>Eingang über Tennisanlage                                                                                                                                                        | 30627 Hannover |
| Parkplatz 'An der Breiten Wiese'      |                                                                                                                                                                                                      |                |