

GRUPPE/ALTER	TAG	ZEIT	ÜBUNGSSTÄTTE	ÜBUNGSLEITER
--------------	-----	------	--------------	--------------

<b>AEROBIC</b>				
Body-Fit	MO	19.00 - 20.30	MTV-Sportzentrum	Tanja Richter 0581-44315
Fit and Fun	DI	19.00 - 20.15		Kerstin Bielefeldt und Andrea Tutas 05821-478064
Step-Aerobic ("Mittelstufe")	DO	18.00 - 19.00		Andrea Tutas 05821-478064
Morgenfit	MI	09.00 - 10.00		Susanne Andree
Zumba Kids Junior (5 - 9 J.)	MI	15.00 - 15.45		Miriam Bryant 0176-96660787
Zumba Kids (9 - 14 J.)		16.00 - 17.00		
Zumba	MI	19.30 - 20.30		Bettina Schwenkler 0171 8334200
Zumba Gold	FR	19.00 - 20.00		

<b>BADMINTON</b>				
17 bis 99 Jahre	MO	19.30 - 22.00	KGS-Sporthalle	Joachim Weickert 05875-248 Kerstin Carstens
Schüler und Jugend	DO	16.00 - 18.00		

<b>BASKETBALL</b>				
männliche U16	FR	ab 18.00	Halle Lindenstraße	Rüdiger Powitz

<b>FITNESS</b>				
Dance Fitness	MO	18.00 - 19.00	MTV-Sportzentrum	Andrea Tutas 05821-478064
Bauch-Beine-Po	DO	17.00 - 18.00		Tanja Boemke
Frauen-Fitness	MI	18.30 - 19.30		Sarah Weihs
Männer-Fitness	MI	17.30 - 18.30		Peter Schwenkler 0152 33829774
Kickboxen Anfänger	MO	16.30 - 17.15		Kevin Schwenkler 0175-6516637
Kickboxen Fortgeschrittene	MO	17.15 - 18.00		
DynAPower	MO	17.00 - 18.00	KGS-Halle	
CrossFitness	MI	19.30 - 21.00	KGS-Halle (Winter)	Claudia Schallhorn 01573-2062141
		Treffen 19.00	Trimm-Dich-Pfad (Frühjahr bis Herbst)	
Bootcamp	DI	18.00 - 19.00	MTV-Sportzentrum	Kevin Schwenkler 0175-6516637

<b>FITNESS-PARK</b>				
ganzheitliches Gerätetraining unter Anleitung	MO	9.00 - 12.00	MTV-Sportzentrum	Fitness-Park 05821-478093  Leitung: Hannelore Hövermann
	DI	und		
	DO	16.30 - 21.30		
	MI	9.00 - 12.00		
	FR	und 15.30 - 21.30		
SA	12.30 - 18.00			
SO	9.30 - 12.00			

<b>GYMNASTIK</b>				
Fit und locker mit dem Hocker	Mo	15.00 - 16.00	MTV-Sportzentrum	Hannelore Hövermann 05821-41439 (14-19 Uhr)
Männer 50 plus (Freizeitsportler)	DI	19.30 - 22.00	Halle Lindenstraße	Infos: Uwe Kahlbohm 05821-42282
Gymnastik Ü 60	DO	10.00 - 11.00	MTV-Sportzentrum	Hannelore Hövermann 05821-41439 (14-19 Uhr)
Gymnastik Ü 60	DO	11.00 - 12.00		
Gymnastik 70 Plus Herren	DO	20.00 - 21.00	Herz- und Gefäßzentrum	

<b>KARATE</b>				
Karateflöhe (Vorschule, ab 3 J.)	DI	14.45 - 15.30	MTV-Sportzentrum	Abteilungsleiter: Peter Schwenkler 0152 33829774
Anfänger I (Schüler/Jugendliche)	DI	15.30 - 16.30		
Anfänger II (Schüler/Jugendliche)	DI	16.30 - 18.00		
Anfänger I+II (Schüler/Jugendliche)	FR	15.30 - 16.30		
Wettkampfgruppe regulär Extra	FR	16.30 - 17.30 nach Vereinbarung		
Erwachsenenkarate (auch Anfänger)	FR	17.30 - 19.00		

<b>KORONARSPORT</b>				
Infarktpatienten	DO	16.30 - 17.30 17.30 - 18.30 18.30 - 19.30	Herz- und Gefäßzentrum	Thomas Langkrär

<b>LEICHTATHLETIK</b>				
Schüler Winter (November - März)	MO	15.30 - 16.30	KGS-Sportplatz	Monika Winkler 05821-42681
	FR	15.00 - 17.00	KGS-Halle	
Schüler Sommer (April - Oktober)	MO	16.30 - 17.30	KGS-Sportplatz	
	FR	15.00 - 17.00		
Kinder 6 - 10 Jahre	DI	18.15 - 19.15	Halle Lindenstraße	Bendix Richter 0172-6468154
Sportabzeichen	FR	ab 16.00 nach Absprache	KGS-Sportplatz	Oliver Meyer- Rennekamp 0160-8555940

**REHA SPORT**

nur mit Verordnung	DO	08.45 - 09.45	MTV-Sportzentrum	Corinna van Vügt Infos: Hannelore Hövermann 05821-478093 Mo: 16.30 - 18.30 Di + Fr: 9.00 - 12.00
--------------------	----	---------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**RADSPORT**

Mountainbike ab 6 Jahre	DI	17.00	Barum Bäckergang 4	Henry Thiel 05806-980640
Rennrad ab 14 Jahre	MI	17.00		
<b>ab Mai</b>				
Mountainbike ab 6 Jahre	DI	18.00		
	SA	10.00		
Rennrad ab 14 Jahre	MI	18.00		
<b>ab September</b>				
Mountainbike ab 6 Jahre	DI	17.00		
	SA	10.00		
Rennrad ab 14 Jahre	MI	17.00		
<b>ab Oktober</b>				
Mountainbike ab 6 Jahre Querfeldeintraining	SA	10.00		
Mountainbike ab 14Jahre Querfeldeintraining	SO	10.00		

**TISCHTENNIS**

Herren	MO	17.15 - 19.15	Halle Lindenstraße	Hans-Helmut Wienhöft
Jugend	MO	17.30 - 19.00		

**TURNEN**

Eltern und Kind	MO	16.30 - 18.00	Halle Lindenstraße	Monika Winkler 05821-42681
Kinder 3 - 4 Jahre	DI	16.45 - 17.30	Halle Lindenstraße	Heike Brandt 0176-57892695
Kinder 5 - 6 Jahre	DI	17.30 . 18.15		
Spiel & Spaß	FR	15.00 - 16.30	Halle Lindenstraße	Alena Moore 0151 46233990

**VOLLEYBALL**

Jugend	MO	18.00 - 19.30	KGS-Sporthalle (2. Drittel)	Nicole Lohmann- Harnisch und Andreas Harnisch 05821-992972
Mixed	DO	20.00 - 22.00	KGS-Sporthalle	Katharina Strecker- Lohmann 0171-9215661

In den Sommermonaten findet das Training nach Absprache auf der Beachvolleyball-Anlage am Sportzentrum statt.

**WALKING**

alle	MI SA* <sup>1</sup>	15.00 - 16.00 9.30 - 10.30	Waldsportpfad Alter Mühlenweg	Heike Brandt 0176-57892695
Nordic Fitness	MI	10.30 - 12.00	Fährhaus Alter Mühlenweg	Renate Berndt 0176-48100515

\*<sup>1</sup> nach Absprache

**KURSE (nur mit vorheriger Anmeldung)**

Pilates (Einstieg über Einführungs- workshop möglich)*	DI DI DO	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 19.00 - 20.00		Auskunft bei Nina Lüdemann sportwart-I@mtv- badbevensen.de
Pilates nur Männer*	DO	20.00 - 21.00		
Qi-Gong	FR	09.30 - 10.30		

\* zur Zeit sind alle Pilateskurse voll!

Änderungen vorbehalten!