



# MTV Herzberg

## Unsere Ferien-Sportangebote (3. 10. 2024 – 20. 10. 2024)

Datum	Uhrzeit	Sportangebot	Trainingsort	Übungsleiter/in
Do 3. 10.	10:00	MTV-Wanderung	Treffpunkt am REWE-Parkplatz	Ludwig Eckl, Tel.: 05521/3302
	17:00	Crosslauf	Juessee/Eichelbach	Michael Koch
So 6. 10.	9:00	Mountainbike-Training	Raabestr. 43	Michael Koch
Mo 7. 10.	9:30	Funktionstraining (VO)	Bewegungscenter	Berit Dannenberg
	10:30	Aktives Dehnen	Bewegungscenter	Berit Dannenberg
	15:30	Funktionstraining (VO)	Bewegungscenter	Berit Dannenberg
	ca. 17:00	Nordic Walking findet statt, Uhrzeit und Treffpunkt auf Anfrage		Renate Grobecker
	18:00	Bodymix	Bewegungscenter	Petra Börker
	19:00	Wirbelsäulengymnastik für Männer	Bewegungscenter	Petra Börker
Di 8. 10.	8:30	Sport bei Arthrose und Gelenkersatz, Knie- und Hüftschule (VO)	Bewegungscenter	Petra Börker
	9:30	Sport bei Arthrose und Gelenkersatz, Knie- und Hüftschule	Bewegungscenter	Petra Börker
	18:30	Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen	Bewegungscenter	Petra Börker
	nach Absprache	Mountainbike: Uphill am Limit, Eichelkopf-Nordhang	Raabestr. 43	Michael Koch
Mi 9. 10.	8:15	Funktionstraining (VO)	Bewegungscenter	Petra Börker
	9:30	Funktionsgymnastik	Bewegungscenter	Petra Börker
	10:45	Seniorengymnastik mit Hocker	Bewegungscenter	Petra Börker
	17:00	Fit ohne Geräte	Mahnte-Halle	Petra Börker
	18:30	Herzsport (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg und Petra Börker
Do 10. 10.	10:00	Ü75	Bewegungscenter	Berit Dannenberg
	11:00	Wirbelsäulengymnastik, Prävention und Reha (VO)	Bewegungscenter	Berit Dannenberg
	17:00	Crosslauf <b>fällt leider aus</b>	Juessee/Eichelbach	Michael Koch
	19:00	Tabata	Bewegungscenter	Berit Dannenberg
Fr 11. 10.	9:30	Wirbelsäulengymnastik	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	10:30	Lungenfunktionstraining (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	11:30	Lungenfunktionstraining (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	16:00	Bewegt ins Wochenende	Mahnte-Halle	Petra Börker
So 13. 10.	9:00	Mountainbike-Training	Raabestr. 43	Michael Koch

Datum	Uhrzeit	Sportangebot	Trainingsort	Übungsleiter/in
Mo 14. 10.	9:30	Funktionstraining (VO)	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	10:30	Aktives Dehnen	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	15:30	Funktionstraining (VO)	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	ca. 17:00	Nordic Walking findet statt, Uhrzeit und Treffpunkt auf Anfrage		Renate Grobecker
	18:00	Sport nach Krebserkrankungen (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	18:00	Bodymix	Mahnte-Halle	Petra Börker
	19:00	Stretch & Relax	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	19:00	Wirbelsäulengymnastik für Männer	Mahnte-Halle	Petra Börker
Di 15. 10.	8:30	Sport bei Arthrose und Gelenkersatz, Knie- und Hüftschule (VO)	Bewegungszentrum	Petra Börker
	9:30	Sport bei Arthrose und Gelenkersatz, Knie- und Hüftschule	Bewegungszentrum	Petra Börker
	17:00	Orthopädische Wirbelsäulengymnastik (VO)	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	18:00	Körper in Balance	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	18:30	Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen	Mahnte-Halle	Petra Börker
	nach Absprache	Mountainbike: Uphill am Limit, Eichelkopf-Nordhang	Raabstr. 43	Michael Koch
Mi 16. 10.	8:15	Funktionstraining (VO)	Bewegungszentrum	Petra Börker
	9:30	Funktionsgymnastik	Bewegungszentrum	Petra Börker
	10:45	Seniorengymnastik mit Hocker	Bewegungszentrum	Petra Börker
	17:00	Fit ohne Geräte	Mahnte-Halle	Petra Börker
	18:30	Herzsport (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg und Petra Börker
	18:30	Jump&Fun	Bewegungszentrum	Friderike Proksch
Do 17. 10.	10:00	Ü75	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	11:00	Wirbelsäulengymnastik, Prävention und Reha (VO)	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
	17:00	Crosslauf	Juessee/Eichelbach	Michael Koch
	19:00	Tabata	Bewegungszentrum	Berit Dannenberg
Fr 18. 10.	9:30	Wirbelsäulengymnastik	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	10:30	Lungenfunktionstraining (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	11:30	Lungenfunktionstraining (VO)	Mahnte-Halle	Berit Dannenberg
	16:00	Bewegt ins Wochenende	Mahnte-Halle	Petra Börker
So 20. 10.	9:00	Mountainbike-Training	Raabstr. 43	Michael Koch