



Newsletter des MTV Herzberg e.V.

Der Sommer war sportlich, der Herbst wird es auch!

Ausgabe Nr. 3 – Oktober 2024

Liebes MTV-Mitglied,

hast du mitbekommen, dass wir in den letzten Wochen viele neue Sportangebote für dich in unser Programm aufgenommen haben?

Bei FitforLife (FFL) findest du ein abwechslungsreiches und gesundheitsorientiertes Kraft- und Cardiotraining, das wechselweise unter Hinzunahme von Hanteln, Terrabändern oder ähnlichem ergänzt wird. Elemente aus dem T-bo, Muskelaufbau, Cardio, Yoga und Pilates ergänzen das Programm.

Hobby Horsing, auch Steckenpferd-Reiten genannt, richtet sich an unsere jungen Mitglieder zwischen 5 und 12 Jahren. Mit eurem eigenen oder unseren Hobby-Horses habt ihr die Möglichkeit, Elemente aus dem Pferdesport wie Dressur- oder Springreiten nachzustellen und zu erlernen.



Beim Yin Yoga stehen verlangsamte, passive Dehnübungen im Vordergrund. Im Fokus einer Yin Yogastunde sind vier bis sechs Asanas, die man jeweils bis zu zehn Minuten hält. Diese Art von Yoga fördert die Beweglichkeit, soll die Faszien lösen, Bänder, Sehnen und Gelenke stärken und Körper sowie Geist entspannen.

Weitere Neuerungen stehen bevor. Um diese finanzieren zu können, haben wir zusammen mit dem Lions Club Südharz und der Tankstelle Pfeffer am 17.08.2024 eine Spendenaktion unternommen: Voller Elan wurde am Vormittag Autos gegen eine Spendensumme gewaschen und geputzt. Voller Stolz dürfen wir euch mitteilen, dass bei jeder Menge Spaß 1.500 € Spendengelder für den Verein zusammengekommen sind.



Am 06.09.2024 haben bei bestem Wetter 30 Kinder an unserem alljährlichen Stadionsportfest teilgenommen. In den Disziplinen Sprint, Weitwurf, Weitsprung und Langstreckenlauf haben die Kinder jeder Altersklasse gekämpft, um den begehrten Titel des Stadtmeisters und der -meisterin zu ergattern.



Unter dem Motto „Fit durch die Ferien“ findest du auf den folgenden Seiten unsere Sportangebote für die Herbstferien vom 03.10. bis 20.10.2024.

Viele Grüße, dein MTV-Team.

MTV Herzberg – Sieberstraße 3 – 37412 Herzberg

Unsere Geschäftsstelle ist Di. u. Do 17-19 Uhr und Mi. von 9-12 Uhr besetzt.

☎ 05521- 65 53

info@mtv-herzberg.de

www.mtvherzberg.de

Insta: @MTVHERZBERG

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)	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	Bodymix	Bewegungszentrum	Petra Börker
	19:00	Wirbelsäulengymnastik für Männer	Bewegungszentrum	Petra Börker
Di 8. 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
	18:30	Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen	Bewegungszentrum	Petra Börker
	nach Absprache	Mountainbike: Uphill am Limit, Eichelkopf-Nordhang	Raabestr. 43	Michael Koch
Mi 9. 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
Do 10. 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 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
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	Raabestr. 43	Michael Koch

MTV Herzberg – Sieberstraße 3 – 37412 Herzberg

Unsere Geschäftsstelle ist Di. u. Do 17-19 Uhr und Mi. von 9-12 Uhr besetzt.

☎ 05521- 65 53

info@mtv-herzberg.de

www.mtvherzberg.de

Insta: @MTVHERZBERG

Datum	Uhrzeit	Sportangebot	Trainingsort	Übungsleiter/in
Mi 16. 10.	8:15	Funktionstraining (VO)	Bewegungszentrum	Petra Börker
	9:30	Funktionsgymnastik	Bewegungszentrum	Petra Börker
	10:45	Senioren-gymnastik mit Hocker	Bewegungszentrum	Petra Börker
	17:00	Fit ohne Geräte	Mahnte-Halle	Petra Börker
	18:30	Herz-sport (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

MTV Herzberg – Sieberstraße 3 – 37412 Herzberg

Unsere Geschäftsstelle ist Di. u. Do 17-19 Uhr und Mi. von 9-12 Uhr besetzt.

☎ 05521- 65 53

info@mtv-herzberg.de

www.mtvherzberg.de

Insta: @MTVHERZBERG