

Unsere Sportangebote

Gymnastik

	<u>Übungszeit</u>	<u>Sportstätte</u>	<u>Übungsleiter</u>
Deep Work	Mo. 10:00 – 11:00	MZH	Anna Gaartz
*Qigong (Prävention/Kurs 10x)	Mo. 17:00 – 18:00	Gymraum MZH	Norbert Mieruch
*Tai Chi (Prävention/Kurs 10x)	Mo. 18:00 – 19:00	Clubraum MZH	Norbert Mieruch
*Tai Chi (Prävention/Kurs 10x)	Do. 17:30 – 18:30	MZH	Norbert Mieruch
Seniorinnengymnastik	Mo. 15:30 – 16:30	MZH	Waltraut Ruppert
Wassergymnastik	Mo. 09:30 – 10:15	Heiligendorf	Waltraut Ruppert
Wassergymnastik	Mo. 10:15 – 11:30	Heiligendorf	Waltraut Ruppert
Wassergymnastik	Di. 14:00 – 15:00	Heiligendorf	Waltraut Ruppert
Wassergymnastik	Mi. 13:00 – 13:45	Heiligendorf	Waltraut Ruppert
Wassergymnastik	Mi. 13:45 – 14:30	Heiligendorf	Waltraut Ruppert
Wirbelsäulengymnastik	Mi. 17:00 – 18:00	MZH	Karola Gumprecht
Fit in den Winter (Okt-Mär)	Mi. 19:20 – 20:30	MZH	Birgit Schüttke
*Yoga (Prävention/Kurs 8x)	Mo. 19:00 – 20:30	MZH Clubraum	
*Yoga (Prävention/Kurs 8x)	Di. 09:00 – 10:30	MZH Clubraum	Irina Golubeva
*Yoga (Prävention/Kurs 8x)	Do. 10:30 – 12:00	MZH Clubraum	Irina Golubeva
*Yoga (Prävention/Kurs 8x)	Do. 13:30 – 15:00	MZH Clubraum	Irina Golubeva
*Yoga (Prävention/Kurs 8x)	Do. 16:00 – 17:15	MZH Clubraum	Marietta Jahr (2x/Jahr)
*Yoga (Prävention/Kurs 8x)	Do. 17:45 – 19:00	MZH Clubraum	Marietta Jahr (2x/Jahr)
Fitte Sportgruppe 50+	Di. 18:00 – 19:00	MZH	Doris Tempel
Gesundheitsgymnastik 50+	Di. 19:00 – 20:00	MZH	Doris Tempel
Aerobic/Pilates	Fr. 10:00 – 11:00	MZH	Tatjana Rott
Pilates	Fr. 10:00 – 11:00	MZH	Tatjana Rott

***AOK Kooperation und *werden von den Krankenkassen bezuschusst**

Modern Sports

Jazzdance (Anfänger ab 4 J)	Mo. 17:00 – 18:00	MZH	Emma Beckert
Jazz-Dance (MiniMacs 9–14J)	Sa. 10:00 – 12:00	MZH	Sophia Hilda/Inken

Sportangebote für Kinder

TurnTaffis 3 – 6 Jahre	Do. 15:00 – 16:00	MZH	Irina Schulz
TurnMäuse -3 Jahre	Do. 16:00 – 17:00	MZH	Irina Schulz

Übungszeit

Sportstätte

Übungsleiter

Freizeitsport

Senioren, aktiv WA 14tägig	Mi. 10:00 – 11:00	Heiligendorf	
Radwandern April – Sept	Fr. 16:00 – 18:00	Treffen MZH	Siegfried Westermeier

Fußball

Freizeitfußball (Nov-März)	Fr. 17:00 – 18:30	BSH	M. Adduci/M. Siebelts
Freizeitfußball (April – Okt)	Fr. 17:00 – 18:30	Herzbergstadion	M. Adduci/M. Siebelts

Fußball – Bambinis - Fr. 16:00 – 17:00 BSH (Nov.-März) Stefan Mais
0157 71452659

Fußball - Herren - Stefan Mais
Auskunft über Trainingszeit bzw. Trainingsort 0157 71452659

Karate

Karate (Anfänger)	Di. 16:30 – 17:30	MZH Clubraum	Alex Than
Karate (Anfänger)	Mi. 16:30 – 17:30	MZH Clubraum	Alex Than
Karate (Kinder)	Di. 16:30 – 17:30	MZH	Sabri Al Hereh
Karate (Kinder)	Fr. 17:00 – 18:00	MZH	Sabri Al Hereh
Karate (Jugendliche)	Di. 17:30 – 19:00	MZH Clubraum	Sabri Al Hereh
Karate (Jugendliche)	Fr. 18:00 – 19:30	MZH	Sabri Al Hereh
Erwachsene	Di. 19:00 – 20:30	MZH Clubraum	Ingolf Pusch
Erwachsene	Do. 19:00 – 20:30	MZH Clubraum	Ingolf Pusch

Tanzen

	Do. 19:00 – 22:00	MZH	E. und F. Fleißner
	So. 17:00 – 21:30	MZH	E. und F. Fleißner

Tennis

Individuell auf den 6 Plätzen der vereinseigenen Tennisanlage

Henrik Ruess 05308 93330

Tennis Kinder/Jugend

Training für Kinder und Jgd. nach Absprache mit dem Jugendwart
Thomas v. Palubitzki
0175 5176575

Tischtennis

Mo. 19:30 – 22:00 MZH (Erwachsene)
SG Ehmén/Mörse: Trainingszeiten siehe: www.tsg-moerse.de