



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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Power Workout | Di. | 19:30 | 20:30 | IGS-Roderbruch, Halle II | Winter, Liska | |
| 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 | | | | | | |
| Vinyasa Flow Yoga | Do | 17:30 | 18:45 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Schacht, Tina | |
| Anmeldung 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 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 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 Eingang über Tennisanlage | 30627 Hannover |
| Parkplatz 'An der Breiten Wiese' | | |