MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.

Gesund & Fit







Trainingszeiten-Übersicht

Gesund & Fit					
Gruppe	**Tag**	**Von**	**Bis**	**Ort**	**Trainer**
Regelmäßige Angebote					
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	'An der Breiten Wiese' / Rechtskurve hinter Eilenriedestift	Koch, Christine
Gesund und Fit (offen für Nicht-Mitglieder)					
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				
Zumba	Do.	19:00	20:00	Gerhart-Hauptmann Schule	Kremenetska, Anna
	Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal				
Präventionssport-Kurse (offen für Nicht-Mitglieder)					
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
'An der Breiten Wiese' / Rechtskurve hinter Eilenriedestift		
Albert-Liebmann Schule	Paracelsusweg 12	30655 Hannover
BBS Cora Berliner	Nussriede 4	30627 Hannover
Gerhart-Hauptmann Schule	Hermann-Bahlsen-Allee 3	30655 Hannover
GS Groß-Buchholzer-Kirchweg	Groß-Buchholzer-Kirchweg 53	30655 Hannover
	Eingang Bleidornstr. / Ecke Hesemannstr. hinter Bunker	
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	30655 Hannover
	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.	
MTV-Halle Rotekreuzstraße	Rotekreuzstr. 25	30627 Hannover
	Eingang über Tennisanlage	