



# MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.



**Gesund & Fit**



## Trainingszeiten-Übersicht

<b>Gesund &amp; Fit</b>						
<b>Gruppe</b>	<b>Tag</b>	<b>Von</b>	<b>Bis</b>	<b>Ort</b>	<b>Trainer</b>	
<i>Regelmäßige Angebote</i>						
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	
<i>Gesund und Fit (offen für Nicht-Mitglieder)</i>						
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						
<i>Präventionssport-Kurse (offen für Nicht-Mitglieder)</i>						
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

<b>Bezeichnung</b>	<b>Strasse</b>	<b>Plz / Ort</b>
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'		