

# MTV – Osterode Sportangebot ab 01.01.2012

Achtung, bitte die geänderten Zeiten beachten!!

## Damen Gymnastik / Spiele allgemein

Di	18.00-19.15	Gymnastik und Spiele	Klaus Dolle	Dreilinden
Di	19.30-21.00	Gymnastik/Volleyball	Karl-Heinz Balkart	Realschulhalle
Do	18.30-19.30	Gymnastik ab 50 Jahre	Susanne Hennecke	Gymnasiumhalle

## Herren-Gymnastik / Spiele allgemein

Mo	15.00-16.00	Ballspiele	Claus Wedemeyer	Wartberghalle
Mo	20.00-21.30	Freizeitsport	Mirko Mehde	Dreilinden
Di	17.00-18.30	Freizeit/Volleyball	Annette Menzel	Lindenberghalle
Di	18.00-19.30	Gymn. / Spiele ab 40 J.	Karl-Heinz Balkart	Realschulhalle
Mi	18.30-20.00	Ballspiele/Volleyball	Rainer Neumann	Dreilinden
Mi	20.00-21.30	Gymn. / Spiele ab 40 J.	Hermann Niemann	Bleichestelle
Do	16.30-18.30	Gymnastik / Spiele	Hermann Kramer	Röddenberghalle
Do	20.00-21.30	Gymn. / Volleyball	Claus Theinhardt	Dreilinden
Fr	15.00-16.30	Freizeit-Volleyball	Wolfgang Ahrens	Gymnasiumhalle

## Fit im Alter ./ Seniorinnen / Senioren

Di	09.30-10.30	Seniorinnen	Sabrina Becker	Bleichestelle
Di	10.30-11.30	Seniorinnen	Sabrina Becker	Bleichestelle
Mi	09.30-10.30	Seniorinnen	Sabrina Becker	Bleichestelle
Mo	10.00-11.30	Senioren / Prellball	Walter Kuhn	Bleichestelle
Mi	10.30-11.30	Senioren	Sabrina Becker	Bleichestelle
Do	16.30-18.00	Senioren / Schwimmen	Erich Schauer	Wartberghalle

## Fitnessgymnastik

Mo	17.30-18.30	Zumba	Messoda Yahiaoui	Bleichestelle
Mo	19.00-19.45	Aqua Fit	Sabrina Becker	Wartberghalle
Di	19.30-20.30	Bodymix f Jederman	Sabrina Becker	Gymnasiumhalle
Mi	19.00-20.00	B-O-P-Training	Sabrina Becker	Bleichestelle
Fr	17.30-18.30	B-O-P-Training	Sabrina Becker	Bleichestelle
Do	20.00-21.00	B O P-Training	Sabrina Becker	Röddenberghalle
Mo	19.00-20.00	Fitnessgymnastik	Marina Ernst	Bleichestelle
Mo	20.00-21.00	Fitnessgymnastik	Marina Ernst	Bleichestelle
Mi	19.45-21.15	Fitness-Training	Klaus Dolle	Realschulhalle
Mi	18.00-19.00	Step-Training	Larissa Lakemann	Bleichestelle
Fr	16.30-17.30	Step-Training	Larissa Lakemann	Bleichestelle

## Gesundheitssport

Do	19.00-20.00	Koronarsport	Dolle/Werner/Becker	Röddenberghalle
Mo	17.00-18.15	Muskelaufbautraining	Klaus Dolle	Lindenberghalle
Mo	18.15-19.30	Muskelaufbautraining	Klaus Dolle	Lindenberghalle
Mo	19.30-20.45	Muskelaufbautraining	Klaus Dolle	Lindenberghalle
Mi	18.15-19.45	Muskelaufbautraining	Klaus Dolle	Lindenberghalle
Mi	20.00-21.00	Muskelaufbautraining	Sabrina Becker	Lindenberghalle
Di	20.00-21.00	Rehasport	Klaus Dolle	Bleichestelle
Fr	13.00-14.00	Rehasport	Klaus Dolle	Bleichestelle
Mo	17.30-18.15	Wassergymnastik	Sabrina Becker	Wartberghalle
Mo	18.15-19.00	Wassergymnastik	Sabrina Becker	Wartberghalle
Mi	17.00-18.00	Wirbelsäulengymn.	Klaus Dolle	Bleichestelle
Do	09.30-10.30	Osteoporose	Andrea Conrad	Bleichestelle
Mo	17.00-18.00	Wirbelsäulengymn.	Andrea Conrad	Bleichestelle
Do	20.00-21.30	Wirbelsäulengymn.	Ursula Eickhorst	Realschulhalle
Do	20.15-21.15	Wirbelsäulengymn.	Klaus Dolle	Bleichestelle
Fr	09.00-10.00	Wirbelsäulengymn.	Sabrina Becker	Bleichestelle
Do	17.45-19.15	Yoga	Andrea Reimann	Gymnasiumhalle

## Kinder Vorschulalter

Mo	15.00-16.00	Mädch./Jungen 3-6 J.	Klaus Dolle	Bleichestelle
Di	14.00-15.00	Mädch./Jungen 3-6 J.	Klaus Dolle	Röddenberghalle
Di	16.45-17.45	Eltern + Kind	Klaus Dolle	Realschulhalle
Mi	15.00-16.00	Mädch./Jungen 3-6 J.	Klaus Dolle	Bleichestelle
Mi	15.30-16.15	Wassergewöhn. ab 3 J.	Michael Kassing	Wartberghalle
Mi	16.15-17.00	Anfängerschwimmen	Michael Kassing	Wartberghalle
Mi	17.00-17.45	Anfängerschwimmen	Michael Kassing	Wartberghalle
Fr	14.30-16.30	Eltern + Kind I	Klaus Dolle	Bleichestelle

## Kinder Schulalter

Mo	16.00-17.00	Lauftraining f. Kinder	Gabi Wegner	Dreilinden
Di	15.15-16.15	Sport allg. 6-11 J.	Klaus Dolle	Realschulhalle
Mi	16.00-17.00	Turnen f. Anfänger	Klaus Dolle	Bleichestelle
Do	16.15-17.15	Spiele + Sport 6-12 J.	Klaus Dolle	Dreilinden
Fr	18.30-19.30	Ballspiele ab 12. Jung.	Klaus Dolle	Röddenberghalle

## Kunstturnen M-Wettkampf (nur nach Absprache)

Di	14.00-16.00	Förderturnen	Annett Balzer	Bleichestelle
Di	16.00-18.00	Leistungsgruppe I	Annett Balzer	Bleichestelle
Di	18.00-20.00	Leistungsgruppe II	Annett Balzer	Bleichestelle
Do	14.00-16.00	Förderturnen	Annett Balzer	Bleichestelle
Do	16.00-18.00	Leistungsgruppe I	Annett Balzer	Bleichestelle
Do	18.00-20.00	Leistungsgruppe II	Annett Balzer	Bleichestelle

## Badminton

Mo	18.30-20.00	Jugend	C.H. Nguyen	Lindenberghalle
Mo	19.30-21.30	Anfänger	C.H. Nuygen	Lindenberghalle
Mo	20.00-21.30	Hobby/Freizeit	Eric Bezem	Lindenberghalle
Di	17.00-18.30	Schüler	C.H. Nguyen	Lindenberghalle
Fr	20.00-21.30	Mannschaftstraining	Eric Bezem	Wartberghalle

## Basketball

Di	20.00-21.30	Freizeit weibl./männl.	Matthias Peschel	Röddenberghalle
----	-------------	------------------------	------------------	-----------------

## Handball

Fr	17.00-18.30	Mädchen	Klaus Dolle	Röddenberghalle
----	-------------	---------	-------------	-----------------

## Karate

Mo	17.15-18.30	Kinder ab Gelbgurt	Thorsten Cordes	Realschulhalle
Mo	18.30-20.00	Fortgeschrittene	U. Fiedler/A. Azakli	Realschulhalle
Mi	18.00-19.30	Anfänger Erwachsene*	Uwe Fiedler	Gymn. – Kl. Halle
Do	17.30-18.30	Anfänger Kinder	Thorsten Cordes	Realschulhalle
Do	18.30-20.00	Fortgeschrittene	Uwe Fiedler	Realschulhalle
Mo	18.30-19.30	Kara-t-robics	Roland Olear	Gymnasiumhalle

\*nicht regelmäßig - nach Ankündigung

## Leichtathletik - LG Osterode (Winterhalbjahr)

Verantwortliche / Übungsleiter:				
Klaus Schlenzcek / Thomas Just / Sabrina Becker / Rainer Behrens				
Di	15.30-16.30	Schüler ab 6 Jahre (jünger auf Anfrage)		Röddenberghalle
Di	16.30-18.15	Talentförderung (Schüler)		Röddenberghalle
Di	18.30-20.00	Schüler/Jugend		Lindenberghalle
Mi	18.00-20.00	Schüler/Jugend		Röddenberghalle
Mi	18.30-20.00	Erwachsene		Lindenberghalle
Fr	15.30-16.45	Schüler ab 6 Jahre (jünger auf Anfrage)		Lindenberghalle
Fr	16.30-18.00	Talentförderung (Schüler)		Lindenberghalle
Fr	17.30-19.00	Schüler/Jugend		Lindenberghalle

## Leichtathletik - LG Osterode (April bis Oktober)

Verantwortliche / Übungsleiter:				
Klaus Schlenzcek / Thomas Just / Sabrina Becker / Rainer Behrens				
Di	15.30-16.30	Schüler ab 6 Jahre (jünger auf Anfrage)		Jahnstadion
Di	16.30-18.00	Talentförderung (Schüler)		Jahnstadion
Di	18.00-20.00	Schüler/Jugend		Jahnstadion
Mi	18.00-20.00	Schüler/Jugend		Jahnstadion
Mi	18.30-20.00	Erwachsene		Jahnstadion
Fr	15.30-16.45	Schüler ab 6 Jahre (jünger auf Anfrage)		Jahnstadion
Fr	16.30-18.00	Talentförderung (Schüler)		Jahnstadion
Fr	17.30-19.30	Schüler/Jugend		Jahnstadion

## Nordic Walking (Sommermonate, im Winter auf Absprache)

Di	18.30	Nordic Walking	Christa Horn	Bleichestelle
01.10.-28.02. um 14.30 Uhr.				
Mi	10.30	Walk./Nordic-Walk.	Christa Horn	Bleichestelle

## Prellball

Fr	18.30-21.00	Herren / Jugend	H. Nordmann	Bleichestelle
----	-------------	-----------------	-------------	---------------

## Rollsport (April – Oktober)

Mo	15.45-17.00	Anfänger	Ramona Urbanek	Röddenberghalle
Mo	18.30-19.30	Leistungsgruppe	Ramona Urbanek	Röddenberghalle
Di	18.15-20.00	Leistungsgruppe	Ramona Urbanek	Röddenberghalle
Mi	15.45-17.00	Anfänger	Ramona Urbanek	Röddenberghalle
Mi	16.30-18.00	Leistungsgruppe	Ramona Urbanek	Röddenberghalle

## Rollsport (Winterhalbjahr)

Mo	15.45-17.00	Anfänger	Ramona Urbanek	Röddenberghalle
Mo	18.30-19.30	Leistungsgruppe	Ramona Urbanek	Röddenberghalle
Di	18.15-20.00	Leistungsgruppe	Ramona Urbanek	Röddenberghalle

## Schwimmen

Mo	16.15-17.00	Anfänger	Schaad/Brakmann	ALOHA-Bad
Mo	17.00-18.00	Leistungsschwimmen	Schaad/Brakmann	ALOHA-Bad
Mo	18.00-19.00	Leistungsschwimmen	Schaad/Storbeck	ALOHA-Bad
Mi	17.30-18.30	Leistungsschwimmen	Schaad/Brakmann	ALOHA-Bad
Fr	18.00-19.00	Leistungsschwimmen	Brakmann/Schwenn	ALOHA-Bad
Fr	19.00-20.00	Leistungsschwimmen	Schaad/Storbeck	ALOHA-Bad

## Tanzen Kinder/Jugendliche

Do	17.15-18.30	Jazztanz	Klaus Dolle	Dreilinden
----	-------------	----------	-------------	------------

## Trampolin

Di	14.00-15.00	Mädch./Jungen	Dolle	Röddenberghalle
Do	14..30-16.00	Mädch./Jungen	S. Weers/S. Becker	Röddenberghalle

## Volleyball – VG LaPeKa / Osterode

Mo	18.00-20.00	(Freizeit-)Damen	Anja Biel	Lindenberghalle
Di	16.00-17.30	U14/U12-Jugend	Susanne Cordes	Turnhalle Lasfelde
Mi	18.00-20.00	U16/U14-Jugend	Susanne Cordes	Lindenberghalle

Die aktuellen Kursangebote erfragen Sie bitte in der Geschäftsstelle (Tel. 05522/ 3727)

oder im Internet unter [www.MTV-Osterode.de](http://www.MTV-Osterode.de)

Aktualisiert am 15.02.2012