



Herzlich Willkommen beim
MTV Osterode

MTV Osterode/Harz 1858 e.V

Bleichstelle 3

37520 Osterode am Harz



05522/3727



www.mtv-osterode.de

Liebe ehrenamtliche Unterstützer,
liebes neues Mitglied des MTV- Osterode,
der MTV-Osterode e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der
ohne seine Mitglieder aber vor allem nicht ohne Helfer, die
vielfältigen Aufgaben in einem so breit aufgestellten
Sportverein wie unseren erledigen könnte. Unser breites
Angebot umfasst über 50 unterschiedliche Sparten. Wir
bieten an sieben Tagen die Woche in nahezu allen
Sportanlagen in Osterode eine bunte Mischung für alle
Altersklassen an. Angefangen vom Baby bis hin zu reiferen
aktiven Mitglied sind im Alter nach oben keine Grenzen
gesetzt.

Diese Mappe soll gleichermaßen ehrenamtlichen Helfern
wie auch neuen Mitgliedern darstellen, wie der Verein
aufgebaut ist, wer für welchen Bereich zuständig ist, welche
Ansprechperson es gibt und welche Kurse wir in unserem
Angebot haben. Wir möchten zeigen, dass wir gut
organisiert sind, aber auch wissen, dass wir noch vieles
mehr erreichen können! Hierfür brauchen wir Unterstützer
in der ehrenamtlichen Arbeit, um so für alle Menschen in
und im Osterode unser Sportprogramm weiter auszubauen,
viele tolle gemeinsame Veranstaltungen zu organisieren
und somit nicht nur einen wesentlichen Teil für eine gute
Entwicklung unserer Kinder beizutragen, sondern auch für
jeden eine Möglichkeit zu bieten, etwas für seine
Gesundheit zu tun.

Wir danken allen Helfern, Unterstützern, Mitwirkenden
und begrüßen ganz herzlich unsere neuen Mitglieder in
unserem MTV-Osterode.

-für den Vorstand-
Michael Kassing

Inhaltsverzeichnis

Unser Verein und seine Geschichte

Blick in die Zukunft

Das sind Wir

Unser Sportprogramm

Unsere Übungsleiter

Unsere Sportstätten

Organisationsbereiche und Ansprechpartner im Verein

Unser Verein

Seit 1858 besteht der MTV Osterode und seitdem hat sich einiges verändert. Vom Turnprogramm zu einem Sportangebot für die ganze Familie. Für jung, alt gesund oder mit Einschränkungen. Diese Veränderung soll auch zukünftig für einen Wandel im Sport stehen und wir wollen mit unserer Vielfältigkeit für alle da sein. Damit sich wirklich jeder Mensch mit einem Lachen bewegen kann.

Historie

1858: Gründung des Männer-Turnvereins Osterode, damals 7 junge Männer

1859: Schließung der ersten Satzung

1860: Bildung des Männer-Turn-Gesangsvereins Osterode

1862: Gründung der Freiwilligen Turner-Feuerwehr

1863: Beitritt in den Oberweser Turnkreis

1883: 25 Jahre MTV

1908: 50 Jahre MTV

1912: Umwandlung als eingetragener Verein

1924: Umbau der Turnhalle Bleichestelle.
Gründung der Frauen- & Kinderabteilung

1933: 75 Jahre MTV

1935: Ausgliederung der Freiwilligen Feuerwehr

1947: Bildung des Kreissportbundes

1950: Wiedergründung des MTV Osterode

1958: 100 Jahre MTV

1988: 125 Jahre MTV

2000: Gestaltung und Einführung einer Homepage

2008: 150 Jahre MTV

2019: Modernisierung und Einführung neuer Prozesse

Schriftführung

Katrin Janke

Social Media

Anne Vaquero

Vorstand

Michael Kassing

Frank Vaquero

Mike Jünemann

Peter Schönfelder

Torsten Cordes

IT/ Homepage & App

Marcel Schulze

Raumpflege

Aysun Atas

Marketing

Joy Kassing

Ann-Kathrin Meyer

Geschäftsführung

Michael Kassing

Geschäftsstelle

Tanja Rampold- Kassing

Christos Pashalis

Heidemarie Bremer

Tami Kassing- Schulze



Blick in die Zukunft!?

Unser Verein träumte lange von Professionalisierung, ohne einen klaren Weg vor Augen zu haben. Wir haben uns für eine Vereinsberatung und die Einführung des Hauptamts entschieden. Sie haben unsere Vereinsstruktur analysiert, maßgeschneiderte Lösungen vorgeschlagen und uns dabei geholfen, unsere Ziele effizient zu erreichen.

Wir wollen den Verein weiter entwickeln, für jede Gesellschaftsschicht zugänglich machen und das mit der vollen Energie und Zeit, die uns zur Verfügung steht. Es erfordert viel Arbeit, Zeit und Engagement, aber die Möglichkeiten, die sich aus allem daraus ergeben, sind enorm und haben uns motiviert, diesen Weg zu gehen!

Der Verein steht für kulturelle Vielfalt, Inklusion, Gemeinschaft, sind Mitten in der Gesellschaft und für viele eine soziale Heimat.

Unsere Vision: Wir werden als dynamischer, innovativer und Sportverein wahrgenommen.

Unsere optimale Strategie: Es braucht das, was unseren Verein jetzt schon ausmacht und bestimmt:

Herz, Kopf und Leidenschaft

-Frank Vaquero

Unser Sportprogramm

Babys 0 - 2 Jahre			
Babys in Bewegung ab 3 Monaten	Mi 11:00 - 12:00	Bleichestelle	Nicole
Babys in Bewegung ab 6 Monaten	Do 10:30 - 11:30	Bleichestelle	Nicole
Babyschwimmen offene Gruppe	Mi 16:30 - 17:15	Wartbergschule	Anja
Babyschwimmen Spiel & Spaß	Mi 17:15 - 18:00	Wartbergschule	Anja
Babyschwimmen offene Gruppe	Do 16:00 - 17:00	Wartbergschule	Lena

Babys in Bewegung

(ab 3 Mon.)

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier lernt dein Baby sich basal

Taktik, motorisch und

sensomotorisch zu entwickeln. Es erfährt neue auditive und

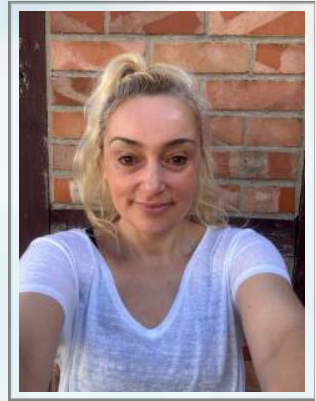
visuelle Reize und macht erste Erfahrungen mit

gleichaltrigen. Dein Baby hat die Möglichkeit sich an fremde

Personen und neue Außenreize zu gewöhnen und du

bekommst die Chance, dich mit

anderen Eltern auszutauschen.



Babys in Bewegung

(ab 6 Mon.)

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier wird der natürliche Bewegungsdrang und die

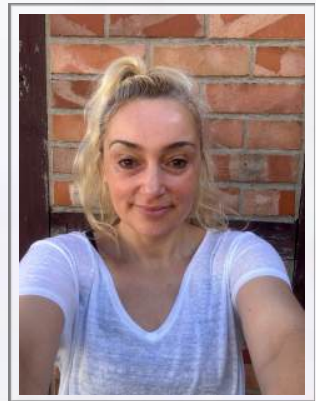
Wahrnehmung aller Sinne deines Baby unterstützt. Ein

gemeinsames Miteinander fördert sowohl die Bindung

zwischen dir und deinem Baby, als auch die erste

Spielfreundschaften und den Kontakt zum Austausch mit

anderen Eltern.



Babyschwimmen

Offene Gruppe

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 16:30 - 17:15 Uhr

Ort: Wartbergsschule

Was erwartet dich?

In einer entspannten und
spaßigen Atmosphäre werden
die Babys spielerisch an das
Element Wasser heran geführt. Dies fordert die motorische
Entwicklung, das Vertrauen in die eigene Körperkontrolle
und stärkt die Bindung zwischen euch.



Spiel und Spaß

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr

Ort: Wartbergsschule

Was erwartet dich?

Hier steht das Spielen und der
Spaß mit und in dem Wasser im
Vordergrund. Die Kids lernen
sich selbstbewusst im Wasser zu
bewegen und finden immer wieder neue Spielideen mit den
verschiedenen Materialien. Gleichzeitig wird die Bindung
zwischen euch gestärkt.



Offene Gruppe

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 16:00- 17:00 Uhr

Ort: Wartbergsschule

Was erwartet dich?

In dieser Stunde bekommst du einen sicheren Rahmen, um dein Kind spielerisch ans Wasser zu gewöhnen. Die kleine Gruppe im Zusammenspiel mit den kleinen Becken, gibt deinem Kind ein gutes Gefühl. So entdecken sie den Spaß am Wasser von ganz allein.



Unser Sportprogramm

Kinder 1-5 Jahre			
Kinderyoga ab 3 Jahre	Mo 15:30 - 16:30	Bleichestelle	Anne
Hobby- Horsing ab 4 Jahre	Fr 15:30 - 17:30	Röddenberg- halle	Vanessa
Eltern und Kindturnen ab 1 Jahr	Di 16:45 - 17:45	Realschulhalle	Anne & Frank
	Fr 15:00 - 16:00	Bleichestelle	Lena & Maria
Kinderturnen 3 - 6 Jahre	Mi 16:30 - 18:00	Bleichestelle	Anne & Frank
Anfängerkurs Schwimmen ab 5 Jahre	Mo 15:00 - 15:45	Aloha	Andreas
	Mo 15:45 - 16:30	Aloha	Andreas
	Do 16:30 - 17:15	Aloha	Michael
Vertikaltuch + Rhönrاد ab 3 Jahre	Do 15:30 - 16:30	Realschulhalle	Cathrin
	Do 16:30 - 17:30	Realschulhalle	Cathrin
Vertikaltuch + Rhönrاد Showgruppe	Mi 15:30 - 17:45	Realschulhalle	Cathrin
Tanzen 3 - 5 Jahre	Di 15:00 - 15:30	Bleichestelle	Nicole
Kunstturnen ab 5 Jahre	Mo 16:30 - 18:30	Dreilinden	Kim & Marlene
	Fr 16:30 - 18:30		
Fußballschule ab 4 Jahre	Mi 16:30 - 18:00 Fr 16:30 - 18:00 (Outdoor: Abweichend)	Dreilinden oder Outdoor im Jahnstadion	Lutz

Kinderyoga

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier darfst du kreativ sein!

Wir verwandeln und in

Tiere, erleben aufregende

Abenteuer, machen Fantasiereisen und lernen spielerisch verschiedene Yogaübungen. Hier hast du Zeit zum Malen, Spielen, Basteln und Träumen.



Hobby Horsing

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 15:30 - 17 :30 Uhr

Ort: Röddenberghalle

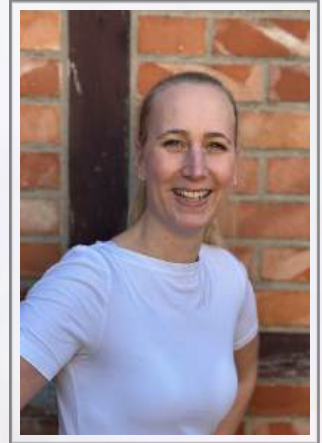
Was erwartet dich?

Beim Hobby-Horsing werden gemeinsam mit einem Steckenpferd

Elemente aus dem Pferdesport wie

zum Beispiel Dressur- oder Springreiten nachgestellt.

Außerdem kannst du uns bei einem Ausritt ins Gelände begleiten und deine Geschicklichkeit trainieren. Du darfst gerne dein eigenes Steckenpferd mitbringen oder eins aus den Boxen der Turnhalle leihen.



Eltern und Kind-Turnen (ab 1 Jahr)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 16:45 - 17:45 Uhr

Ort: Realschulhalle

Was erwartet dich?

Hier erkunden eure Kinder

spannende Bewegungslandschaften

mit kleinen Hilfestellung der (Groß-)Eltern. Die Kinder sollen in sicherer Umgebung ihre motorischen Erfahrungen ausbauen, lernen sich im Team mit anderen zu bewegen und ihre Selbstständigkeit entwickeln können.



Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier werden eure Kinder spielerisch gefördert und gefordert. In sicherer

Umgebung soll sie ihre Motorik, die Kraftdosierung und Hand-Augen

Koordination und damit ihr

Selbstbewusstsein stärken. Hier könnt ihr beobachten wie eure Kinder in schwierigen Situationen durch Vertrauen, Sicherheit und Unterstützung über ihre Grenzen hinauswachsen.



Kinderturnen (3 - 6 Jahre)

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Die Förderung der körperlichen Entwicklung durch Bewegung, mit kleinen Bewegungsspielen und lockeren Tanzeinheiten, steht hier ganz klar im Vordergrund.

Eure Kinder lernen durch einfache Regeln ihre Selbstständigkeit zu fördern und ein sportliches Miteinander zu entwickeln. Dabei wird SPIEL und SPAß natürlich groß geschrieben.



Anfängerschwimmen

Wochentag und Uhrzeit:

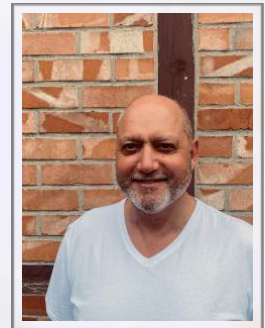
Montag 15:00 - 15:45 Uhr und
15:45 - 16:30 Uhr

Donnerstag 16:30 - 17:15 Uhr

Ort: Aloha

Was erwartet dich?

Hier versuchen wir die Kinder dort abzuholen, wo sie mit ihren Schwimmkünsten gerade stehen. Im Vordergrund stehen immer Spaß und Freunde an der Bewegung im Wasser.



Vertikaltuch und Rhönrad (Ab 3 Jahre)

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr

Showgruppe: Mi 15:30 - 17:45 Uhr,

Donnerstag 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Realschulhalle



Was erwartet dich?

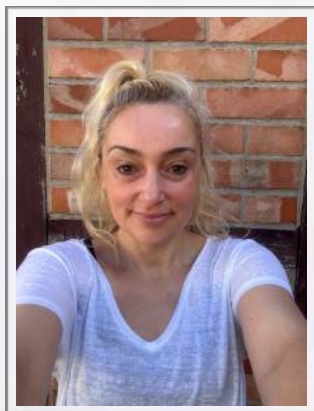
Zeit, dass sich was dreht - egal, ob am Vertikaltuch oder im Rhönrad. In dieser Gruppe erlebst du Kunststücke aus einer anderen Perspektive und trainierst ganz nebenbei deine Kraft, Körperspannung und Gleichgewicht. Bei Shows und Wettkämpfen kannst du allen zeigen, was in dir steckt!

Tanzen (3-5 Jahre)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 15:00 - 15:30 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Hier machst du deine ersten Erfahrungen damit dich rhythmisch zu bewegen. Gemeinsam werden neue Bewegungsabläufe erlernt, die körperliche Ausdauer gesteigert und die Konzentration gefördert. Mit Musik und Rhythmus lernst du über dich hinauszuwachsen. Wenn du möchtest kannst du dein Können zeigen und an Auftritten teilnehmen.

Kunstturnen

(Anfänger)

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 16:00- 17:30 Uhr

Ort: Dreilindenhalle

(Fortgeschrittene)

Wochentag / Uhrzeit / Ort:

Mo 17:30 - 19:00 Uhr Dreilinden,

Do 16:00 - 18:00 Uhr Bleichestelle



Was erwartet dich?

Hier wird ganz klassisch an den vier Geräten (Sprung, Barren, Balken und Boden) geturnt. Unser Team kennzeichnet sich durch eine gute Mischung aus Spaß und Ehrgeiz, um uns schon ganz bald mit großer Vorfreude auf unseren ersten Wettkämpfen für den MTV Osterode vertreten zu können.

Fußballschule

(ab 4 Jahre)

Wochentag: Mittwoch und Freitag

Uhrzeit: 16:30 - 18:00

Ort: Dreilindenhalle,

im Sommer im Jahnstadion nach Absprache

Was erwartet dich?

Hier erwartet dich Spiel und Spaß rund um den Ball. Bei uns lernst die Grundtechniken des Fußball und dich im Team zu koordinieren und mutig zu bewegen. Zusammen feiern wir als Team unseren Erfolgserlebnisse und Niederlagen.

Unser Sportprogramm

Kinder 6 - 12 Jahre			
Hobby-Horsing 4 - 10 Jahre	Fr 15:30 - 17:30	Röddenberg- halle	Vanessa
Just for fun ab 6 Jahre	Di 15:30 - 16:30 (Anfänger)	Bleichestelle	Nicole
	Di 16:30 - 17:30 (Fortgeschrittene)	Bleichestelle	Nicole
Vertikaltuch + Rhönrad 3 - 9 Jahre Ab 10 Jahre	Do 15:30 - 16:30	Realschule	Cathrin
	Do 16:30 - 17:30		
	Do 17:30 - 18:30	Realschule	Cathrin
Vertikaltuch + Rhönrad Showgruppe	Mi 15:30 - 17:45	Realschule	Cathrin
Judo ab 6 Jahre	Mo 17:00 - 18:30 (Anfänger)	Lindenberg- halle	Michael, Connie,
	Mi 18:00 - 19:30 (Fortgeschrittene)	Realschule	Domenico, Cathrin
Rollkunstlauf ab 6 Jahre	Mo 16:00 - 17:00 (Anfänger)	Röddenberg- halle	Ramona, Anja
	Mo 17:15 - 18:15 & Di 16 - 19 (Fortgeschrittene)		
Tanzen 6 - 9 Jahre	Mo 17:00 - 18:00	Gymnasium- halle	Nicole
Tanzen ab 10 Jahre	Di 18:00 - 19:00	Gymnasium- halle	Nicole
	Sa 12:00 - 13:00	Bleichestelle	
Aufbauschwimm- kurs	Do 17:15 - 18:00	Aloha	Michael, Andreas

Kinder 6 - 12 Jahre			
Schwimmen Fortgeschrittene	Do 18:00 - 18:45	Aloha	Michael, Andreas
Schwimmen Leistungsgruppe	Mo 16:30 - 17:30	Aloha	Andreas
Jumping Teens ab 8 Jahre	Mi 15:30 - 16:30	Bleichestelle	Ann-Kathrin
Kunstturnen	Mo 16:00 - 17:30 (Anfänger) Mo 17:30 - 19:00 Do 16:00 - 18:00 (Fortgeschrittene)	Dreilinden Dreilinden Bleichestelle	Kim & Marlene
Fußballschule	Mi, Fr 16:30-18:00 (Outdoor abweichend)	Dreilinden, Jahnstadion (outdoor)	Lutz
Leichtathletik (Leistungsgruppe)	Di 16:45 - 18:00 Fr 15:30 - 17:00 Di+Mi 17:00-19:00 Fr 15:30 - 17:30	Jahnstation / Bleichestelle	Emma & Emmi
Freistilringen	Mo 17 - 18:30	Realschule	Dimitri
Badminton	Mo 18:30-20:00	Lindenberg-halle	Mevet
Ballsport	Do 16:00-17:00	Dreilinden	Linna

Hobby Horsing

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 15:30 - 17:30 Uhr

Ort: Röddenberghalle

Was erwartet dich?

Beim Hobby-Horsing werden gemeinsam mit einem Steckenpferd Elemente aus dem Pferdesport wie zum Beispiel Dressur- oder Springreiten nachgestellt. Außerdem kannst du uns bei einem Ausritt ins Gelände begleiten und deine Geschicklichkeit trainieren. Du darfst gerne dein eigenes Steckenpferd mitbringen oder eins aus den Boxen der Turnhalle leihen.



Just for Fun

(ab 6 Jahre)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr (Anfänger) ;

16:30 - 17:30 Uhr (Fortgeschrittene)

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Hier steht ‚Probier dich aus und finde deine Stärken‘ ganz klar im Mittelpunkt- beim Bodenturnen, Schwingen an Geräten, akrobatischen Übungen und kleinen Sportspielen. Hier lernt dein Kind über sich hinauszuwachsen und seine Beweglichkeit zu fördern.

Vertikaltuch und Rhönrad

(3 - 9 Jahre)

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr

16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Realschule

(Ab 10 Jahre)

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Realschule



Showgruppe

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 15:30 - 17:45 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Zeit, dass sich was dreht - egal, ob am Vertikaltuch oder im Rhönrad. In dieser Gruppe erlebst du Kunststücke aus einer anderen Perspektive und trainierst ganz nebenbei deine Kraft, Körperspannung und Gleichgewicht. Bei Shows und Wettkämpfen kannst du allen zeigen, was in dir steckt!

Judo

(Anfänger)

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Lindenberghalle

(Fortgeschrittene)

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Realschule



Was erwartet dich?

Judo - der sanfte Weg! Dich erwartet eine Kampfsportart, die besonders viel Wert auf geistige und moralische Werte wie Respekt, Mut und Wertschätzung legt. Wir lehren dich wie du dich auch ohne Tritte und Waffen verteidigen kannst. Spaß und Spiele neben der Matte werden dennoch nicht zu kurz kommen.

Karate

Wochentag: Montag und Donnerstag

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Kara- Te bedeutet leere Hände, also Selbstverteidigung ohne Waffen. Hier lernst du die verschiedenen Schritte, Tritte und Blöcke des Karate, die Anwendung und unterschiedliche Methoden, die Techniken anzuwenden. Dies wird in den Trainingsstunden auf unterschiedliche Weisen geübt.



Rollkunstlauf

(Anfänger)

Wochentag: Montag

Uhrzeit:

16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Röddenberghalle

(Fortgeschrittene)

Wochentag und Uhrzeit:

Montag 17:15 - 18:15 Uhr und Dienstag 16:00 - 19:00 Uhr



Was erwartet dich?

Hier lernst du verschiedene Disziplinen des Rollschuhlaufens und Grundlagen wie Anschieben, Bremsen und das sichere Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten. Regelmäßiges Training und kontinuierliches Üben ist entscheidend um aus grundlegenden Elementen, wie Schrittfolgen, Pirouetten und einfachen Sprüngen mit der Zeit komplexere Figuren und Kombination zu lernen. Mit Engagement und der richtigen Unterstützung kannst du bei uns deine Freude am Rollkunstlauf entdecken und deine Fähigkeiten stetig verbessern.

Tanzen (6 - 9 Jahre)

Wochentag: Montag

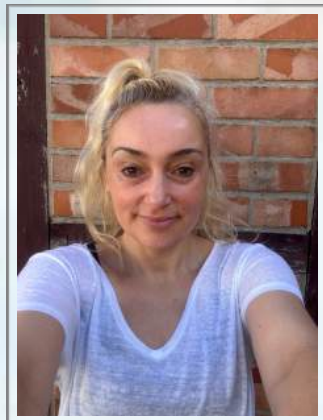
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Gymnasiumshalle

Was erwartet dich?

In unserer Gruppe lernst du dein rhythmisch- musikalisches Ich kennen! Lern' dich kreativ auszudrücken, in dem du mit

Bewegungen experimentierst und sie zu gemeinsam mit uns in einer Choreographie zum Ausdruck bringst. Hier werden Selbstbewusstsein, Mut und Selbstvertrauen stark gefördert!



Tanzen (ab 10 Jahren)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gymnasiumshalle

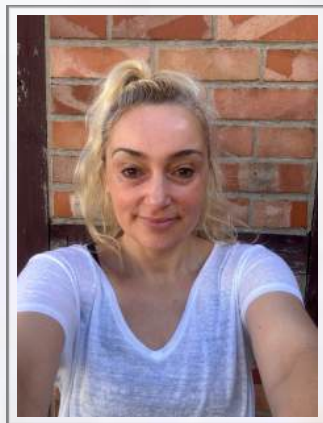
Wochentag: Samstag

Uhrzeit: 12:00 - 13:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Nachdem du die ersten Schritte gewagt hast, kann die Party losgehen. Hier bist du Teil einer Crew, die gemeinsam verschiedene Tanzstile kombiniert und jeder seine eigene Persönlichkeit einbringen kann, so dass die Choreographien zu etwas einzigartigem werden können. Ausgewählte Tänzer der „Showgruppe“ treffen sich Samstags.



Aufbauschwimmkurs

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:15 - 18:00 Uhr

Ort: Aloha



Fortgeschrittenen-schwimmkurs

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 18:00 - 18:45 Uhr

Was erwartet dich?

In dieser fortlaufenden Gruppe steht das breite Spektrum des Schwimmens auf dem Programm. Vom Bronze bis zum DLRG Abzeichen üben wir alles mit dir. Startsprünge, Rettungsschwimmen, Tauchen, alles, was das Element Wasser dir bieten kann, nutzen wir aus, um die Stunden so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Wir sind nicht im Leistungsbereich, jedoch freizeitorientiert.

Leistungsschwimmkurs

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 16:30-17:30 Uhr

Ort: Aloha



Jumping Teens

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Mit ansteckender Musik kannst du dich mal ordentlich auf dem Trampolin auspowern. Bei uns lernst du innere Stabilität

aufzubauen, dich zum Rhythmus der Musik zu bewegen und das Ganze verpacken wir in einem abwechslungsreichen Training aus Spiel und Spaß.



Kunstturnen

Wochentag und Uhrzeit:

Montag 16:00 - 17:30 Uhr (Anfänger) ;

Montag 17:30 - 19:00 Uhr & Donnerstag
16:00 - 18:00 Uhr (Fortgeschrittene)

Ort: Dreilindenhalle (Mo),
Bleichestelle (Do)

Was erwartet dich?

Hier wird ganz klassisch an den vier Geräten (Sprung, Barren, Balken und Boden) geturnt. Unser Team kennzeichnet sich durch eine gute Mischung aus Spaß und Ehrgeiz, um uns schon ganz bald mit großer Vorfreude auf unseren ersten Wettkämpfen für den MTV Osterode vertreten zu können.



Fußballschule

(ab 4 Jahre)

Wochentag: Mittwoch und Freitag

Uhrzeit: 16:30 - 18:00

Ort: Dreilindenhalle

Was erwartet dich?

Hier erwartet dich Spiel und Spaß rund um den Ball. Bei uns lernst die Grundtechniken des Fußball und dich im Team zu koordinieren und mutig zu bewegen. Zusammen feiern wir als Team unseren Erfolgserlebnisse und Niederlagen.

Leichtathletik (U10 / U12)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 16:45 - 18:00 Uhr

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Leistungsgruppe:

Wochentag und Uhrzeit: Dienstag+Mittwoch 17:00- 19:00 Uhr

Freitag 15:30 - 17:30 Uhr

Ort: Jahnstadion / Lindenberghalle

Was erwartet dich?

Dich erwarten dich klassischen Disziplinen des Leichtathletiks. Spaß, Bewegung und Teamgeist beim Laufen, Springen und Werfen. Sei dabei und entdecke, was in dir steckt.

Badminton

Wochentag und Uhrzeit:

Montag 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Lindenberghalle

Was erwartet dich?

Ob ernsthaft Trainieren oder einfach mal Spaß und Freude am auspowern - hier bist du genau richtig! Wir sind eine bunte Gruppe vom Anfänger bis zum aufsteigenden Profi. Es spielt keine Rolle wie alt du bist - denn Motivation ist der Schlüssel! Wir freuen uns immer über neue Gesichter. Bei schönen Wetter nutzen wir das und spielen draußen.



Freistilringen

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Hier entdeckst du deine Kraft, verbesserst Körperkontrolle und Selbstbewusstsein. Technik, statt rohe Gewalt - hier zählen Konzentration, Respekt und Teamgeist. Freue dich auf spanende Duelle, gezieltes Techniktraining und jede Menge Spaß auf der Matte.

Ballsport

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 16:00- 17:00 Uhr

Ort: Dreilinden

Was erwartet dich?

In diesem Kurs dreht sich alles um Spiel, Teamgeist und Bewegung. Ob Fußball, Basketball, Volleyball oder kreative Ballspiele, hier ist Aktion garantiert. Du trainierst Reaktion, Koordination und Teamfähigkeit mit Spaß, Fairness und voller Energie.

Unser Sportprogramm

Jugendliche 13-18 Jahre			
Jumping Teens ab 8 Jahre	Mi 15:30 - 16:30	Bleichestelle	Ann-Kathrin
Volleyball ab 12 Jahre	Di 17:00 - 18:30	Lindenberg-halle	Andreas
Vertikaltuch + Röhnrud	Do 17:30 - 18:30	Realschule	Cathrin
Judo	Mo 17:00 - 18:30 (Anfänger)	Lindenberg-halle	Michael,
	Mi 18:00 - 19:30 (Fortgeschrittene)	Realschulhalle	Cathrin
Karate	Mo 18:30 - 20:00	Realschule	Uwe
	Do 18:30 - 20:00		
Hapkido	Mi 18:30 - 20:00	Bleichestelle	Pascal
Taekwondo	Fr 17:00 - 18:30	Bleichestelle	Thomas
Tanzen (ab 16 J.)	Mo 18:00 - 19:00	Gymnasium.	Nicole
Trailrunning	Mo 18:00 - 19:00	Eulenburg	Mike
Rollkunstlauf	Mo 17:15 - 18:15	Lindenberg-halle	Ramona, Anja
	Di 16:00 - 19:00		
Freistilringen	Mo 17 - 18:30	Realschule	Dimitri

Jugendliche 13-18 Jahre			
Schwimmen (Leistungsgruppe)	Mo 16:30 - 17:30	Aloha	Andreas
Leichtathletik (Leistungsgruppe)	Di 18:00 - 19:30 Fr 16:15 - 17:45	Jahnstadion / Lindenbergh.	Emma & Emmi
	Di+Mi 17:00 - 19:00 Fr 15:30 - 17:30	Jahnstadion / Lindenbergh.	Thomas
Badminton	Mo 18:30 - 20:00 Mo 20:00 - 21:30 Fr 20:00 - 21:30	Lindenbergh- halle	Marvet Eric Eric
Basketball	Di 20:00 - 21:30	Röddenbergh- halle	Matthias

Jumping Teens

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Mit ansteckender Musik kannst du dich mal ordentlich auf dem Trampolin auspowern. Bei uns lernst du innere Stabilität aufzubauen, dich zum Rhythmus der Musik zu bewegen und das Ganze verpacken wir in einem abwechslungsreichen Training aus Spiel und Spaß.



Volleyball

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Lindenberghalle

Was erwartet dich?

Eine junge Freizeit- Volleyball Gruppe, die sich gegenseitig unterstützen. Ein sportlich fairer Umgang soll dich abholen- egal ob Kind (ab 12 Jahren), Elternteil mit oder ohne Vorkenntnisse erwarten wir dich.



Vertikaltuch und Rhönrad

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Showgruppe: Do 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Zeit, dass sich was dreht - egal, ob
am Vertikaltuch oder im Rhönrad.

In dieser Gruppe erlebst du

Kunststücke aus einer anderen Perspektive und trainierst
ganz nebenbei deine Kraft, Körperspannung und

Gleichgewicht. Bei Shows und Wettkämpfen kannst du allen
zeigen, was in dir steckt!



Judo

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Lindenberghalle

Fortgeschrittene

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:00 - 19:30

Ort: Realschule



Was erwartet dich?

Judo - der sanfte Weg! Dich erwartet eine Kampfsportart, die besonders viel Wert auf geistige und moralische Werte wie Respekt, Mut und Wertschätzung legt. Wir lehren dich wie du dich auch ohne Tritte und Waffen verteidigen kannst. Spaß und Spiele neben der Matte werden dennoch nicht zu kurz kommen.



Karate

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Realschule

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Realschule



Was erwartet dich?

Kara- Te bedeutet leere Hände, also Selbstverteidigung ohne Waffen. Hier lernst du die verschiedenen Schritte, Tritte und Blöcke des Karate, die Anwendung und unterschiedliche Methoden, die Techniken anzuwenden. Dies wird in den Trainingsstunden auf unterschiedliche Weisen geübt.

Hapkido

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Bleichestelle Kursraum



Was erwartet dich?

Hier liegt der Fokus auf Verteidigungstechniken für Kopf und Körper, die von jederfrau und - man angewandt werden können. Wir trainieren unsere Fähigkeiten und das Erkennen der eigenen Grenzen, um in einem- hoffentlich nie eintreffenden- Ernstfall tatsächlich handlungsfähig zu bleiben.

Taekwondo

Wochentag: Freitag

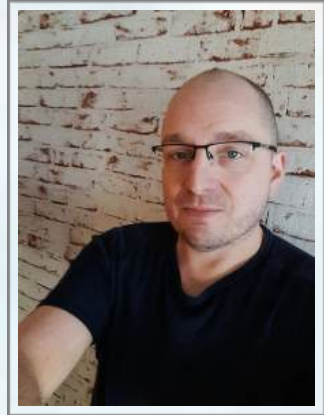
Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Bleichestelle Kursraum

Was erwartet dich?

Hier trainieren wir traditionelles Taekwondo. Hier stehen Spaß und Teamgeist immer an erster Stelle.

Zusammen trainieren wir deine Kondition, Formenlauf, Techniken zur Selbstverteidigung, Kampf und Gymnastik. Hier sind alle interessierten SportlerInnen ab 12 Jahren willkommen!



Tanzen (ab 16 Jahre)

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gymnasiumshalle

Was erwartet dich?

Nachdem du die ersten Schritte gewagt hast, kann die Party losgehen. Hier bist du Teil einer Crew, die gemeinsam verschiedene Tanzstile kombiniert und jeder seine eigene

Persönlichkeit einbringen kann, so dass die Choreographien zu etwas einzigartigem werden können. Ausgewählte Tänzer der „Showgruppe“ treffen sich Samstags.



Trailrunnig

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: ab 18 Uhr

Ort: Eulenburg (Sommer)

Sporthalle des Tilman-

Riemenschneider

Gymnasiums (Winter)



Was erwartet dich?

Im Vordergrund steht neben dem

Ausdauertraining, die Bewegungskoordination und der Austausch von Trainingsphilosophien, sodass du deinen Kopf mal so richtig frei pusten kannst. Im Sommer laufen wir entlang einer idyllischen Strecke durch den Stadtwald, die ca. 6 - 9 km lang ist. Im Winter nutzen wir eine gut beleuchtete Stadtrunde. Das Training kann individuell auf dich abgestimmt sein, egal ob du Anfänger oder fortgeschrittener Läufer bist. Hab keine Bedenken, wir pendeln zwischen allen Läufern, sodass du nie allein sein wirst.

Rollkunstlauf

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Röddenberghalle



Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: Röddenberghalle

Was erwartet dich?

Hier lernst du verschiedene

Disziplinen des Rollschuhlaufens und

Grundlagen wie Anschieben, Bremsen

und das sichere Fahren in

verschiedenen Geschwindigkeiten.

Regelmäßiges Training und

kontinuierliches Üben ist entscheidend

um aus grundlegenden Elementen, wie Schrittfolgen,

Pirouetten und einfachen Sprüngen mit der Zeit komplexere

Figuren und Kombination zu lernen. Mit Engagement und

der richtigen Unterstützung kannst du bei uns deine Freude

am Rollkunstlauf entdecken und deine Fähigkeiten stetig

verbessern.



Freistilringen

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Hier entdeckst du deine Kraft, verbesserst Körperkontrolle und Selbstbewusstsein. Technik, statt rohe Gewalt - hier zählen Konzentration, Respekt und Teamgeist. Freue dich auf spannende Duelle, gezieltes Techniktraining und jede Menge Spaß auf der Matte.

Leistungsschwimmkurs

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 16:30-17:30 Uhr

Ort: Aloha

Was erwartet dich?

Beim Leistungsschwimmkurs verbesserst du deine Technik, Ausdauer und Geschwindigkeit im Wasser. Mit gezieltem Training an Start, Wende und Stilart holst du das Beste aus dir heraus. Kraft, Präzision und Durchhaltevermögen stehen im Mittelpunkt.



Leichtathletik (U10 / U12)

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 16:15 - 17:45 Uhr

Leistungsgruppe:

Wochentag und Uhrzeit: Montag +Dienstag 17:00- 19:00 Uhr

Freitag 15:30 - 17:30 Uhr

Ort: Jahnstadion / Lindenberghalle

Was erwartet dich?

Dich erwarten dich klassischen Disziplinen des Leichtathletiks. Spaß, Bewegung und Teamgeist beim Laufen, Springen und Werfen. Sei dabei und entdecke, was in dir steckt.

Badminton

Wochentag und Uhrzeit:

Montag 18:30 - 20:00 Uhr,

Montag 20:00 - 21:30 Uhr

Freitag 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Lindenberghalle



Was erwartet dich?

Ob ernsthaft Trainieren oder

einfach mal Spaß und Freude am

auspowern- hier bist du genau richtig! Wir sind eine bunte

Gruppe vom Anfänger bis zum aufsteigenden Profi. Es spielt

keine Rolle wie alt du bist- denn Motivation ist der Schlüssel!

Wir freuen uns immer über neue Gesichter. Bei schönen

Wetter nutzen wir das und spielen draußen.

Basketball

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Röddenberghalle



Was erwartet dich?

Hier steht der Spaß im

Vordergrund, dennoch wird

ernsthaft Basketball gespielt. Ein

Übungsangebot für Einsteiger, Könnler oder einfach für

TeilnehmerInnen, die Spaß am Spiel und Bewegung haben.

Mitmachen kann jeder ab ca. 14 Jahren.

Unser Sportprogramm

Erwachsene Fitness			
Jumping Fitness	Mo 16:30 - 17:30 Fr 17:30 - 18:30	Bleichestelle Bleichestelle	Joy Neele
Step Aerobic	Mi 18:00 - 19:00	Bleichestelle	Andrea
Zumba	Mo 17:45 - 18:45 Sa 15:00 - 16:00	Bleichestelle	Messoda
HIIT	Mi 19:00 - 20:00	Bleichestelle	Joy, Nicole
Body- Fit	Fr 16:30 - 17:30	Bleichestelle	Neele
Aqua- Fit	Mo 18:45 - 19:30	Wartberg- schule	Dominik
Indoor Cycling	Di 18:30 - 19:30 So 10:30 - 11:30	Bleichestelle	Frank
Muskelaufbau	Mo 17:00 - 18:15	Bleichestelle	Peter
Trail Running	Mi ab 18 Uhr	Eulenburg	Mike
Fitnessgymnastik	Mo 19:00 - 20:30	Bleichestelle	Marina
EMP	Di 19:30 - 20:30	Bleichestelle	Katrin
Pound	Mi 18:30 - 19:30	Dreilinden	Marvet
Fit mit Baby	Di 11:00 - 12:00	Bleichestelle	Nicole
Easy Running	Mi 18:00 - 19:00	Bleichestelle Outdoor	Tobias
Power-Zirkel	Mo 17:30 - 19:00	Bleichestelle Outdoor	Tobias

Jumping Fitness

Wochentag : Montag

Uhrzeit : 16.30-17.30

Ort : Bleichestelle

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Diese abwechslungsreiche Trendsportart hat es in sich. Die ansteckende Musik wird auch dich ordentlich auf deinem Trampolin in Bewegung setzen, um nicht nur dein Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Fett abzubauen und innere Stabilität aufzubauen, sondern auch um dir ein breites Lächeln ins Gesicht zu zaubern!

Step Aerobic

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Du willst Sport machen und magst es dich passend zur Musik zu bewegen? Dann bist du hier richtig. Beim Step Aerobic wird nicht nur deine Kondition verbessert, sondern auch deine Koordination, denn viele Schritte werden durch Armbewegungen unterstützt. Daher ist es nicht nur Sport für den Körper, sondern auch fürs Köpfchen. Außerdem bietet Step eine gute Abwechslung zu deinem stressigen Alltag, da du komplett „abschalten“ kannst.

Zumba

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:45 - 18:45 Uhr

Ort: Bleichestelle

Wochentag: Samstag

Uhrzeit: 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz - Fitness Workout, dass sich aus internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Dieses Training holt dich auf die Tanzfläche!

HIIT

Wochentag : Mittwoch

Uhrzeit : 19:00 - 20:00 Uhr

Ort : Bleichestelle



Was erwartet dich?

HIIT steht für High Intensity Intervall Training! Also hoch intensives Intervall Training - du bewegst dein eigenes Körpergewicht, Gewichtsscheiben, Langhanteln, Kettlebells und vieles mehr bis dein Körper brennt. Das Schöne - du kannst genau die Geschwindigkeit wählen, die Intensität und die Wiederholungszahl zum Erreichen Deines individuellen Ziels!

Body-Fit

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Beim Body-Fit fokussieren wir uns auf Muskelaufbau, - stärkung und - erhalt mit körpereigenem Gewicht und kleinen

Gerätschaften (Hanteln,

Fugewichte, Theraband, Handtuch, etc.). Bei guter Musik

und guter Laune erwartet dich jeden Freitag ein

abwechslungsreiches Training, bei dem du dein eigenes Maß bestimmen kannst!



Aqua Fit

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 18:45 - 19:30 Uhr

Ort: Wartbergschule

Was erwartet dich?

Hier kannst du zu guten Beats deinen gesamten Körper stärken. Bei

Ausdauerübungen und der Stärkung verschiedener

Muskelgruppen an Geräten behauptest du dich gegen den Wasserwiderstand.



Indoorcycling

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Wochentag: Sonntag

Uhrzeit: 10:30 - 11:30 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Eine Ausdauersportart, die nicht nur dein
Herz Kreislaufsystem in Schwung bringt und deine
Muskulatur stärkt, sondern auch noch Endorphine freisetzt!

Muskelaufbau

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:00 - 18:15 Uhr

Ort: Lindenerhalle



Was erwartet dich?

Unser Ziel ist es unseren
Bewegungsapparat alltagstauglich
halten, dabei nutzen wir Geräte
wie das Terraband, die Bodenmatte, den Gymnastikstab
oder auch Kraftgeräte. Hier heißt es vor allem: Eine
Altersbegrenzung für Fit bleiben gibt es NICHT!

Trail Running

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: ab 18 Uhr

Ort: Eulenburg



Was erwartet dich?

Im Vordergrund steht neben dem

Ausdauertraining, die

Bewegungskoordination und der

Austausch von Trainingsphilosophien, sodass du deinen

Kopf mal so richtig frei pusten kannst. Im Sommer laufen wir

entlang einer idyllischen Strecke durch den Stadtwald, die

ca. 6 - 9 km lang ist. Im Winter nutzen wir eine gut

beleuchtete Stadtrunde. Das Training kann individuell auf

dich abgestimmt sein, egal ob du Anfänger oder

fortgeschrittener Läufer bist. Hab keine Bedenken, wir

pendeln zwischen allen Läufern, sodass du nie allein sein

wirst.

Fitnessgymnastik

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Wir bieten hier ein Trainingsprogramm für den ganzen

Körper. Beginnend mit einem Aufwärm-/ Ausdaueranteil,

Übungen für die gesamte Muskulatur und Dehnübungen.

EMP

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Beim EMP handelt es sich um ein Kraft-/Ausdauertraining mit und ohne Kurzhanteln. Dabei werden alle Körperbereiche trainiert. Dies gibt dir ein gutes Gefühl für deinen Körper und die Seele. Geeignet für alle Altersklassen.



Pound

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Dreilinden Halle

Was erwartet dich?

Dies ist ein Kurs der Körper, Geist und Seele in Schwung bringt und den Alltag mal vergessen lässt. Er ist für jedes Fitnesslevel geeignet, wir haben für jede Übung unterschiedliche Schwierigkeitsstufen - aber allen voran steht der Spaß! Also be a Rockstar und erlebe mit uns dein persönliches Konzert!



Fit mit Baby

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier findest du ein ganzheitliches Fitnessprogramm, dass dir hilft dein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern - dies fördert deine Leistungsfähigkeit, damit du den Belastungen im Alltag besser standhalten kannst. Es ist ein ausgewogenes Muskelaufbau- und Fettverbrennungsprogramm. Dein Baby ist natürlich herzlich Willkommen- so musst du dich nicht um eine Betreuung kümmern.



Lauftraining- Easy Running

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Bleichestelle (Outdoor)

Was erwartet dich?

Eigentlich kann es jedes Kind, aber für Erwachsene ist es alles andere als selbstverständlich.

In diesem Kurs wollen wir eine für das Laufen förderliche Grundfitness aufbauen und verbessern, sowie durch abwechslungsreiche und sich steigernde Laufeinheiten unsere Ausdauer und Geschwindigkeit steigern.



Power Zirkel

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Bleichestelle (Outdoor)

Was erwartet dich?

Das Ganzkörpertraining für alle, die ihre Grenzen testen und ihre Fitness steigern wollen. Mit abwechslungsreichen Übungen trainierst du deine Kraft, Ausdauer und Koordination - individuell anpassbar für dein Level!



Unser Sportprogramm

Erwachsene			
Tanzen	Di 19:00-20:00	Gymnasium	Nicole
Tanzen - Hot Chilis	Mi ab 9:30	Bleichestelle	Nicole
Line Dance Beginner Fortgeschrittene (Vorkenntnisse)	Fr 19:00-21:00 Fr 21:00-22:00 So 18:00-20:00 So 20:00-22:00	Bleichestelle	Elke
Rollkunstlauf Anfänger (Leistungsgruppe)	Mo 16:00-17:00 Mo 17:15-18:15 Di 16:00-19:00	Röddenberg halle	Ramona, Anja
Volleyball	Mo 20:00-21:30 Di 17:00 - 18:30 Mi 18:15-19:45	Lindenbergh. Lindenbergh. Gymnasiumh.	Rashid Andreas Rashid
Basketball	Di 20:00-21:30	Röddenberg-halle	Matthias
Badminton Freizeit Mannschaft	Mo 18:30-20:00 Mo 20:00-21:30 Fr 20:00-21:30	Lindenberg-halle Wartbergsch.	Marvet Eric Eric
Judo	Mi 18:00-19:30	Realschule	Cathrin
Karate	Mo 18:30-20:00 Do 18:30-20:00	Realschule	Uwe
Hapkido	Mi 18:30-20:00	Bleichestelle	Pascal
Teakwondo	Fr 17:00-18:30	Bleichestelle	Thomas
Sanftes Yoga	Do 18:00-19:30	Bleichestelle	Marisa
Freistilringen	Mi 19:30-21:00	Realschule	Dimitri

Tanzen

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium

Was erwartet dich?

Hier bist du Teil einer inklusiven

Gruppe, die gemeinsam

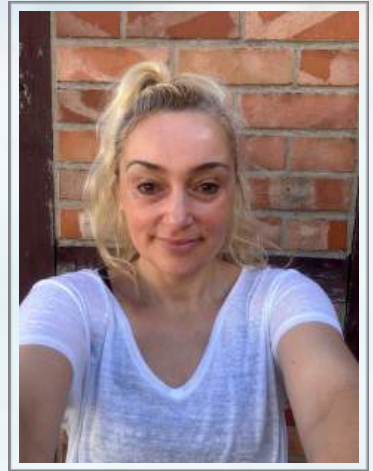
Tanzschritte und Choreographien

erarbeitet. Tanzen baut Muskeln

auf und stärkt deine Ausdauer und

Koordinationsfähigkeit. Reg deinen Stoffwechsel an, stärke

dein Immunsystem, sei dabei, tanz mit!



Tanzen - Hot Chilis

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: ab 9:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier bleibst du in Bewegung,

gesund und fit! Bei guter Musik

erlernen wir Bewegungsabfolgen

und Tanzschritte. Die rhythmische

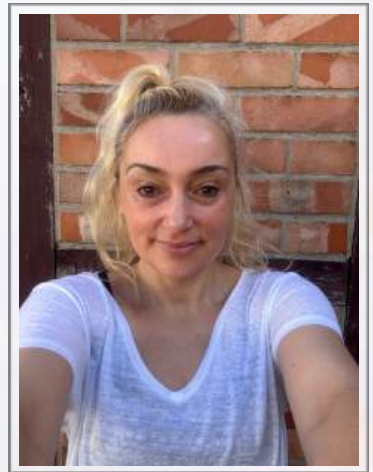
Bewegung stärkt deine

Muskelkoordination, trainiert den Herzmuskel und sorgt

dafür, dass du kognitiv fit bleibst. Lass uns gemeinsam

deinen Rhythmus finden und den Stress des Alltags

Wegtanzen.



Line Dance

Beginner

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Club - Fortgeschrittene

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 21:00 - 22:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Improver - Mittelstufe

Wochentag: Sonntag

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Intermediate - Fortgeschrittene

Wochentag: Sonntag

Uhrzeit: 20:00 - 22:00 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Tanzen ohne Partner, Freude an Bewegung zu Musik, Stärkung von Kondition, Herz und Kreislauf, Gedächtnis und Orientierung im Raum. Das alles spricht dich an? Dann schließ dich uns an! Hier findest du nette Leute und die Perspektive auf ein Hobby, das weit über die Trainingsstunden hinaus geht.

Rollkunstlauf

Anfänger

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Röddenberghalle

Fortgeschrittene

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Röddenberghalle

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Wochentag: Donnerstag (Zusätzlich im Sommer)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Röddenberghalle



Was erwartet dich?

Hier lernst du verschiedene Disziplinen des Rollschuhlaufens und Grundlagen wie Anschieben, Bremsen und das sichere Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten. Regelmäßiges Training und kontinuierliches Üben ist entscheidend um aus grundlegenden Elementen, wie Schrittfolgen, Pirouetten und einfachen Sprüngen mit der Zeit komplexere Figuren und Kombination zu lernen. Mit Engagement und der richtigen Unterstützung kannst du bei uns deine Freude am Rollkunstlauf entdecken und deine Fähigkeiten stetig verbessern.

Volleyball

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Lindenberghalle

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30

Ort: Lindenberghalle

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:15 - 19:45 Uhr

Ort: Gymnasium Halle



Was erwartet dich?

Eine junge Freizeit- Volleyball Gruppe, die sich gegenseitig unterstützen. Ein sportlich fairer Umgang soll dich abholen- egal ob Kind (ab 12 Jahren), Elternteil mit oder ohne Vorkenntnisse erwarten wir dich.

Basketball

Wochentag: Dienstag

Uhrzeit: 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Röddenberghalle



Was erwartet dich?

Hier steht der Spaß im

Vordergrund, dennoch wird

ernsthaft Basketball gespielt. Ein Übungsangebot für

Einsteiger, Könnler oder einfach für TeilnehmerInnen, die

Spaß am Spiel und Bewegung haben. Mitmachen kann jeder ab ca. 14 Jahren.

Badminton

Freizeit

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 20:00 - 21:30

Ort: Lindenberghalle

Mannschaft

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Wartbergsschule



Was erwartet dich?

Ob ernsthaft Trainieren oder einfach mal Spaß und Freude am auspowern- hier bist du genau richtig! Wir sind eine bunte Gruppe vom Anfänger bis zum aufsteigenden Profi. Es spielt keine Rolle wie alt du bist- denn Motivation ist der Schlüssel! Wir freuen uns immer über neue Gesichter. Bei schönen Wetter nutzen wir das und spielen draußen.

Judo

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18- 19.30 Uhr

Ort: Realschulhalle

Was erwartet dich?

Judo - der sanfte Weg! Dich erwartet eine Kampfsportart, die besonders viel Wert auf geistige und moralische Werte wie Respekt, Mut und Wertschätzung legt. Wir lehren dich wie du dich auch ohne Tritte und Waffen verteidigen kannst. Spaß und Spiele neben der Matte werden dennoch nicht zu kurz kommen.



Karate

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Realschule

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Kara- Te bedeutet leere Hände, also Selbstverteidigung ohne Waffen. Hier lernst du die verschiedenen Schritte, Tritte und Blöcke des Karate, die Anwendung und unterschiedliche Methoden, die Techniken anzuwenden. Dies wird in den Trainingsstunden auf unterschiedliche Weisen geübt.



Hapkido

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Bleichestelle Kursraum

Was erwartet dich?

Hier liegt der Fokus auf

Verteidigungstechniken für Kopf und

Körper, die von jederfrau und - man

angewandt werden können. Wir

trainieren unsere Fähigkeiten und das Erkennen der eigenen

Grenzen, um in einem- hoffentlich nie eintreffenden-

Ernstfall tatsächlich handlungsfähig zu bleiben.



Teakwondo

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Bleichestelle Kursraum

Was erwartet dich?

Hier trainieren wir traditionelles

Taekwondo. Hier stehen Spaß und

Teamgeist immer an erster Stelle.

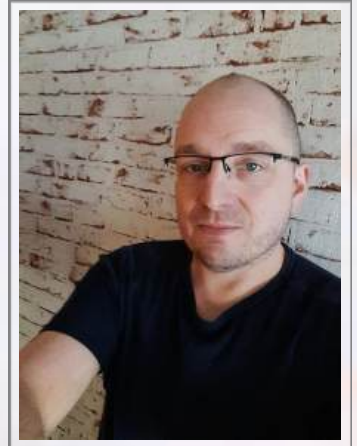
Zusammen trainieren wir deine

Kondition, Formenlauf, Techniken

zur Selbstverteidigung, Kampf und

Gymnastik. Hier sind alle interessierten SportlerInnen ab 12

Jahren willkommen!



Sanftes Hatha-Yoga

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 18:00 - 19:30

Ort: Bleichestelle Kursraum

Was erwartet dich?

In der sanften Hatha-Yogastunde erwartet dich die harmonisierende Verbindung deines Atems mit entspannenden und lockernden

Yogasanas, die sich wohltuend auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele auswirken.



Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger.

Freistilringen

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Realschule

Was erwartet dich?

Hier entdeckst du deine Kraft, verbesserst Körperkontrolle und Selbstbewusstsein. Technik, statt rohe Gewalt - hier zählen Konzentration, Respekt und Teamgeist. Freue dich auf spannende Duelle, gezieltes Techniktraining und jede Menge Spaß auf der Matte.

Unser Sportprogramm

Senioren			
Indoor Cycling	Fr 11:30 - 12:30	Bleichestelle	Nicole
Gymnastik Damen	Di 18:00 - 19:00 Di 19:30 - 21:00 Do 18:00 - 19:30	Dreilinden Realschulh. Gymnasium	Susanne Karl-Heinz Susanne
Gymnastik Herren	Mo 15:30 - 17:15 Di 18:00 - 19:30 Do 17:00 - 18:30 Do 20:00 - 21:30	Wartbergh. Realschulh. Röddenberg Dreilinden	Claus Karl-Heinz Klaus Jan-Christoph
Fit im Alter	Di 9:00 - 10:00 Di 10:00 - 11:00 Mi 11:45 - 12:45	Bleichetselle Bleichestelle Bleichetselle	Nicole Doris Nicole
Nordic Walking	Di ab 17 Uhr Mi ab 10:30 Uhr	Nach Absprache	Christa
Tanzen- Hot Chilis	Mi 9:30 - 10:30	Bleichestelle	Nicole
Wasser-gymnastik	Mo 18:00 - 18:45	Wartberg- schule	Dominik
Sitz- Yoga	Mi 17:30 - 18:30	Bleichestelle	Daniela
Bleib fit	Do 8:30 - 9:30 9:30 - 10:30	Bleichestelle	Nicole
Wirbelsäulen-gymnastik	Do 18:00-19:00	Bleichestelle	Joy
Yoga	Do 17:45 - 19:15	Gymnasium	Andrea
Herzsport	Do 19:00 - 20:00	Bleichestelle	Doris
Prellball	Mo 9:30 - 11:30	Bleichestelle	Dietmar

Indoorcycling

Wochentag: Freitag

Uhrzeit: 11:30 - 12:30 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Dieser Kurs hilft dir dein Herz-Kreislauf-System zu stärken und deine Ausdauer zu steigern. Dein gesamter Körper wird in Schwung gebracht, während vor allem deine Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur gestärkt wird. Wir trainieren Gelenkschonend. Das Fitnesslevel und die Ziele der Stunden werden individuell auf dich angepasst. Dadurch ist das Indoorcycling auch für Menschen mit Rücken-, Hüft-, und Knieproblemen bestens geeignet.

Gymnastik Damen

Wochentag und Uhrzeit/ Ort:

Dienstag: 18:00 - 19:00 Uhr - Dreilinden

Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr - Realschulhalle

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr - Gymnasium

Was erwartet dich?

Unter dem Motto: Bewegung kennt kein Alter, trifft sich unsere Gruppe, um gemeinsam aktiv zu bleiben, mit gezielten Übungen für Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Dabei legen wir besonderen Wert auf schonende Bewegungsabläufe. Hier findest du Spaß an der Bewegung, ein geselliges Miteinander und Menschen, die mit dir, deine Erfolge feiern.

Gymnastik Herren

Wochentag und Uhrzeit / Ort:

Montag 15:30 - 17:15 - Wartberghalle

Dienstag 18:00 - 19:30 - Realschulhalle

Donnerstag 17:00 - 18:30 - Röddenberghalle

Donnerstag 20:00 - 21:30 - Dreilinden

Was erwartet dich?

Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches Programm mit vielseitigen gymnastischen Übungen für den ganzen Körper. Zur Auflockerung und für den Teamgeist spielen wir gelegentlich auch eine Runde Volleyball. Gemeinsam trainieren wir Kraft, Beweglichkeit und Koordination- mit Spaß an der Bewegung!

Nordic Walking

Wochentag: Dienstag und
Mittwoch

Uhrzeit: ab 17:00 und 10:30

Ort: nach Absprache

Was erwartet dich?

Entdecke die Kraft des Nordic Walkings- gelenkschonend und effektiv! Unser Sportverein bietet einen Kurs für jedes Fitnesslevel an.

Beweg dich fit in der Natur- mach mit und bleib aktiv!



Tanzen - Hot Chilis

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: ab 9:30 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier bleibst du in Bewegung, gesund und fit! Bei guter Musik erlernen wir Bewegungsabfolgen und Tanzschritte. Die rhythmische Bewegung stärkt deine Muskelkoordination, trainiert den Herzmuskel und sorgt dafür, dass du kognitiv fit bleibst. Lass uns gemeinsam deinen Rhythmus finden und den Stress des Alltags Wegtanzen.



Wassergymnastik

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 18:00 - 18:45 Uhr

Ort: Wartbergsschule

Was erwartet dich?

Beim Wassergymnastik kannst du durch Übungen im Wasser schonend deine Gelenke und Muskelgruppen aktivieren. Durch den Widerstand vom Wasser sind die Trainingseinheiten effektiv im Kalorienverbrauch. Durch verschiedene Methoden kann der Körper sich entspannen und regenerieren.



Sitz-Yoga

Wochentag: Mittwoch

Uhrzeit: 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Bleichestelle Kursraum



Was erwartet dich?

Hier findest du die Möglichkeit etwas für deine Gesundheit zu tun und dabei auch etwas mobiler zu werden bzw. zu bleiben. Bei uns benötigst du keine Vorkenntnisse. Die Übungen sind einfach aber wirkungsvoll und legen den Fokus auf die Atmung. So gelangt mehr Sauerstoff zu den Zellen und fördern die Durchblutung und die Beweglichkeit.

Wirbelsäulengymnastik

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 18:00-19:00 Uhr

Ort: Bleichestelle



Was erwartet dich?

Hier ist der Name Programm, bei diesem Kurs geht es um die funktionelle Belastung deines Körpers. Das heißt nicht nur das reine Bewegen deines Rückens, sondern ihn so gezielt zu trainieren, dass du weniger Probleme in deinem Alltag hast und / oder bestmöglich erst gar keine bekommst.

Yoga

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 17:45 - 19:15

Ort: Gymnasiumshalle

Was erwartet dich?

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem. Wir üben nach der sogenannten Rishikesreihe nach Swami Sivananda. Sie beinhaltet Tiefenentspannung, Atemübungen und Körperstellungen, bei denen der ganze Körper sanft, entspannt oder auch aktiver gestreckt, gebeugt und gekräftigt wird. Hier spürst du die Kraft der Bewegung und die Ruhe im Atem

Dieser Kurs ist eine fest bestehende Gruppe.

Herzsport

Wochentag: Donnerstag

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

In die Herzstunde kommen ausschließlich Teilnehmer mit einer Verordnung für Rehasport in Herzsportgruppen. Die Stunden werden dauerhaft von einem Arzt betreut. Es erwartet dich eine gemischte Gruppe, bei der wir mit kontrolliert dein Herz wieder stärken, damit du dich in deinem Alltag wieder freier bewegen kannst.

Prellball

Wochentag: Montag

Uhrzeit: 9:30 - 11:30

Ort: Bleichestelle

Was erwartet dich?

Hier erwartet dich ein altes

Turnerspiel das für fast jedes Alter

geeignet ist. Für uns sind die

Gemeinschaft und der Spaß am Spiel das wichtigste. Komm

vorbei und entdecke eine neue alte Sportart für dich!



Organisationsbereiche und Ansprechpartner im Verein

Organisationsbereich	Ansprechpartner	E-Mail
Geschäftsstelle		gs@mtv-osterode.de
Anmeldung		anmeldung@mtv-osterode.de
Kurse	Joy Kassing Michael Kassing	j.kassing@mtv-osterode.de m.kassing@mtv-osterode.de
Außendarstellung Kommunikation Marketing und Werbung, Social Media, Verkauf und Vertrieb	Anne Vaquero Ann-Kathrin Blume	a.vaquero@mtv-osterode.de a.blume@mtv-osterode.de
Förderung und Spenden Finanzen	Thorsten Cordes	t.cordes@mtv-osterode.de
Strategische Planung und Visionen	Frank Vaquero Michael Kassing	f.vaquero@mtv-osterode.de m.kassing@mtv-osterode.de
Personalgewinnung und Betreuung inkl. Mitgliedergewinnung	Mike Jünemann Michael Kassing	m.juenemann@mtv-osterode.de m.kassing@mtv-osterode.de

Organisationsbereiche und Ansprechpartner im Verein

Organisationbereich	Ansprechpartner	E-Mail
Büro	Chris Pashalis	c.pashalis@mtv-osterode.de
	Tanja Rampold Kassing	t.kassing@mtv-osterode.de
	Heidemarie Bremer	hbremer@mtv-osterode.de
Soziale Verantwortung	Peter Schönfelder	p.schoenfelder@mtv-osterode.de
Handwerk Außenanlage	Chris Pashalis	c.pashalis@mtv-osterode.de
Events	Joy Kassing	j.kassing@mtv-osterode.de
	Tanja Rampold Kassing	t.kassing@mtv-osterode.de

Events

Was erwartet dich?

In unserer Gruppe dreht sich alles um Veranstaltungen. Wir versuchen stets ein Event für jedermann zu planen. Hilf uns bei der Entwicklung von Ideen, beim besorgen oder basteln von Dekoration, vielleicht kannst du mal einen Kuchen backen oder verkaufen. Egal worauf du Lust hast, wir freuen uns auf deine Unterstützung!

Social Media

Was erwartet dich?

Nimmst du regelmäßig an MTV Veranstaltungen teil, hast Lust diese mit einigen Fotos für uns festzuhalten und dich ein bisschen kreativ auszuleben? Dann bist bei uns genau richtig!! Unsere Gruppe präsentiert den MTV in den sozialen Netzwerken. Wir informieren über Veranstaltungen, sportliche Erfolge und das Vereinsleben. Hilf uns dabei, unseren Verein in den sozialen Medien präsent zu machen, mit eurer Kreativität unsere Plattformen zu füllen und so neue Mitglieder zu gewinnen.

Personal & Mitglieder

Was erwartet dich?

Wir sind das Bindeglied zwischen den Menschen im Bereich und dem Verein selbst. Kein Verein ohne Mitglieder, ohne Übungsleiter und anderen Menschen, die den Vereinsbetrieb organisieren, aufrechterhalten und verwalten. Wir finden diese Menschen, betreuen sie und bringen sie zum Verein.

Büro & Verwaltung

Was erwartet dich?

Auch im Büro fallen manchmal Sachen an, die sehr zeitintensiv sind. Hier freuen wir uns sehr, wenn wir dann mal ein SOS versenden können.

Handwerk & Außenanlagen

Was erwartet dich?

Ein fehlgeschlagener oder intensiver Treffer an die Wand der Turnhalle- oh je, ein Loch! Efeu wächst schon wieder in die Garage! Die Eingangstür hängt! Der Geräteraum müsste dringend mal neue Regal bekommen! Alles Sachen, wo dringend ein paar helfende Hände gebraucht werden.

Soziales & Nachhaltigkeit

Was erwartet dich?

Unser Schwerpunkt ist- der Aufbau und die Pflege von „Netzwerken“ innerhalb des Vereins und der Sportgruppen. Aus unserer Sicht stärkt ein aktives Netzwerk die Struktur und damit den Zusammenhalt des Vereins und der Gruppen.

Kurse

Was erwartet dich?

Du hast dich bereits in unserem Sportspektrum ausprobieren können und dennoch fehlt dir dieses eine besondere Angebot? Dann nimm gern an unserer Gruppe teil und lass unseren MTV wachsen. Hilf uns bei der Entwicklung neuer Angebote, beim Suchen von TrainerInnen und Organisieren von Hallenzeiten. Bei uns dreht sich alles, um ein wandelbares Angebot, damit wir weiter wachsen können.

Strategische Planung und Visionen

Was erwartet dich?

Wir sind eine Gruppe, die für Visionen und deren Entwicklung steht. Von uns werden Ziele definiert und geprüft, die in einem zeitlichen Rahmen von ca. 3-5 Jahren realisiert werden können. Dazu zählen unter anderem Machbarkeitsstudien, Finanzierungsbedarf, Anträge einreichen etc.. Der Rahmen, der innerhalb der Gruppe thematisiert wird, umspannt alle Bereiche und Belange eines modernen Sportvereins.

Finanzen

Was erwartet dich?

Wir erarbeiten ein Sponsoring-Konzept für alle Abteilungen und Gruppen des Vereins, koordinieren und stimmen die Durchführung der Sponsoring Maßnahmen für alle Abteilungen, Gruppen und Veranstaltung ab und legen deren Verteilung auf die unterschiedlichen Veranstaltungen und Abteilungen fest.

