

Große Sporthalle

Eltern-Kind-Turnen:

Montag: 16.00 - 17.00 Uhr

Ansprechpartner: Jan Kurwahn

Hobby - Soccer:

Montag: 20.00 - 22.00 Uhr

Ansprechpartner: Karl-Heinz Garbe

Badminton:

Freitag 20.00 - 22.00 Uhr

Spartenleiter: Christian Langner Tel. 0152/341 830 32

Gymnastik Herren:

(Alt-Herren Gymnastik / Faustball)

Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

(in den Sommerferien Fahrrad fahren)

Spartenleiter: Fritz Varwig Tel. 05723/1067

Handball:

STARK in der SPIELGEMEINSCHAFT



Wir spielen Handball in der **HSG SCHAUMBURG NORD**

Informationen über die einzelnen Trainingszeiten und Trainingsorte der Jugend- und Senioren-Mannschaften unter www.hsg-schaumburg.de

Radbach-Treff

Gymnastik Gemischte Gruppe (Da + He)

Montag 17.00 - 18.00 Uhr

Übungsleiterin: Mechthild Gümmer Tel. 05723/1211

Gymnastik Damen:

Montag 18.00 - 19.00 Uhr

(in den Sommerferien Fahrrad fahren)

Übungsleiterin: Mechthild Gümmer Tel. 05723/1211

TriloChi®:

TriloChi® ist ein ganzheitliches Body-Mind-Konzept, das die Lebensenergien mit Entspannung, Stretching, Kreislauf- und Krafttraining zum Fließen bringt.

Dienstag 18.00 - 19.45 Uhr

Daniela Kleinsorge: 0171/9907932

Yoga: Der körperbezogene **Hatha-Yoga** ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel der Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Mittwoch 18.00 - 19.15 Uhr

Übungsleiterin: Sabine Nolte Tel. 05723/9085714

Step-Aerobic-Workout-Kräftigung:

Mittwochs 19.30-20.30 Uhr

Übungsleiterinnen: Yvonne Hecht

und Sabine Sonntag

Barbara Kisser (Spartenleitung): 05723/5819

Taekwondo:

Die aus Korea stammende, waffenlose Kunst der Selbstverteidigung kann von Sportlern jeden Alters und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung ausgeübt werden.

Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr (Kinder 5-8 Jahre)

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr (Alter 9 - 17 Jahre)

Übungsleiter: Thomas Schoknecht

Sportplatz

Leichtathletik:

Sportabzeichentreff

Jeden 1. und 3. Montag im Monat
ab 17.30 Uhr

(ab 06. Mai 2019)



Weitere Termine:

Mai: 20.

Juni: 03./17.

Juli: 01.

Aug: 19.

Sept: 02./16.

In den Sommerferien findet **keine** Abnahme statt.

Radfahren: 16.06.2019, um 8.00 Uhr

Treffpunkt „Ruhe Haus“

Ecke B442 / Sportplatzweg

Spartenleiterin: Heidrun Wehrmann

Tel. 05723/5666

Boule:

Jeder kann sich einfach locker zum Boulen verabreden.

**Mittwochs ab 18.00 Uhr sind häufig Mitspieler
auf dem Platz zu finden.**

Näheres zu den Turnieren unter:

www.mtv-waltringhausen.de u.

www.die4vomradbach.de

Spartenleiter : Marius Lockemann

Tel. 0152-2193 6636

**Von Oktober - März „Indoor-Boule“
donnerstags ab 20.15 Uhr
im Radbach-Treff**

+++ Im April 2019 geht es weiter +++

ENERGY DANCE® das "gute Laune" Bewegungstraining

Ohne mitzuzählen oder Schrittfolgen erlernen zu müssen, folgen Sie unmittelbar der vorgegebenen Bewegung. Keine Choreographie, kein Frust, keine anstrengende Konzentration, sondern Spaß und freudiges Bewegen! Durch die ganz eigene Art, motivierende Musik spontan und kreativ in ausdrucksstarke Bewegungen umzusetzen, entsteht eine ausgewogene Mischung aus vielfältigen Bewegungsformen: rhythmisch-dynamische und konditionsfördernde, sowie lockernde und schwingende Bewegungen trainieren nicht nur Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination, sondern bereiten Ihnen Freude und erfüllen Sie mit Leichtigkeit. Lassen Sie sich von unterschiedlichen Rhythmen und Musikstilen mitreißen! Von Latein-amerikanisch über Schlager, Rock, Pop, Walzer – es ist alles dabei!

Leitung: Kirsten Müller, ENERGY DANCE® Trainerin

Infos und Anmeldung: unter Tel. 05031-5166834 oder unter info@meer-fasten.de

Kurs "Energy Dance" 5 x montags

Termine: 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 03.06.

Radbach-Treff Waltringhausen:
von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder 15 €, Nicht-Mitglieder 35

Mindestteilnehmerzahl: 8

+++ Termine vormerken +++

12. Familienwandertag im MTV

Wann: Himmelfahrt, 30.05.2019

Start: 10.00 – 10.30 Uhr

Weitere Infos folgen ...
Flyer beachten!



++ 111 +++111 +++ 111 +++ 111 +++ 111 ++

Wir feiern die Feste, wie sie fallen, ...

1908 - 2019

Jubiläumsveranstaltung 111 Jahre MTV Waltringhausen e.V.

Wann: Samstag, 14. Sept. 2019

Wo: Radbach-Treff Waltringhausen

Weitere Infos folgen ...
Einladung und Flyer beachten!

++ 111 +++ 111 +++ 111 +++ 111 +++ 111 ++

Willkommen



**Schaut vorbei
und macht gleich mit!!!**

www.mtv-waltringhausen.de

oder



Sportverein Waltringhausen