



SPORTANGEBOT

www.mtv-waltringhausen.de

Willkommen

MTV

WALTRINGHAUSEN

Instagramm: [mtv_waltringhausen](https://www.instagram.com/mtv_waltringhausen)
Facebook: [Sportverein_Waltringhausen](https://www.facebook.com/Sportverein_Waltringhausen)



MONTAG

Gymnastik

Gemischte Gruppe (Da +He)

Montag 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiterin: Mechthild Gümmer
Ansprechpartnerin: Mechthild Gümmer
Mechthild Gümmer Tel. 05723 1211
Spartenleitung:
Barbara Kisser: 05723 5819



Gymnastik Damen:

Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiterin: Mechthild Gümmer
Ansprechpartnerin: Mechthild Gümmer
Mechthild Gümmer Tel. 05723 1211
Spartenleitung:

Barbara Kisser: 05723 5819

Hobby - Soccer:

Montag 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Ansprechpartner/Spartenleitung:
Karlheinz Garbe
Tel. 0157-580 911 63



DIENSTAG

Taekwondo:

Dienstag 17.00 – 17.45 Uhr

Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiter:
Thomas Schoknecht
Ansprechpartner/Spartenleitung:
Thomas Schoknecht
Tel. 0178-609 4810



Die aus Korea stammende, waffenlose Kunst der Selbstverteidigung kann von Sportlern jeden Alters (ab ca. 5 Jahren) und beiderlei Geschlechts mit Begeisterung ausgeübt werden.



Yoga:

Dienstag 18.45 – 20.00 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiterin: Sabine Nolte
Ansprechpartner/Spartenleitung:
Sabine Nolte Tel. 05723 9085714

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

MITTWOCH

Rückbildung PLUS:

Als Kurssystem für Mütter mit Baby / Kleinkind bis 24 Monate

Mittwoch 09.30 - 10.30 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiterin
Hebamme Jasmin Wenke
Ansprechpartnerin
Jasmin Wenke
Tel. 0176- 216 172 36

FITNESS
Die Ansprechpartnerin ist selbstständig tätig und rechnet eigenständig mit den Kursteilnehmern ab. Es ist keine Mitgliedschaft im MTV notwendig.

Yoga:

Mittwoch 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiterin: Sabine Nolte
Ansprechpartner/Spartenleitung:
Sabine Nolte Tel. 05723 9085714
Der körperbezogene Hatha-Yoga

ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel der Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Aerobic

Workout-Step-Kräftigung

Mittwoch 19.30-20.30 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiterinnen:
Yvonne Hecht + Sabine Sonntag
Ansprechpartner/Spartenleitung:
Barbara Kisser: 05723 5819

DONNERSTAG

Taekwondo:

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Radbach-Treff

Übungsleiter:
Thomas Schoknecht
Ansprechpartner/Spartenleitung:
Thomas Schoknecht
Tel. 0178-609 4810



Zumba:

WIE EINE PARTY, INCLUSIVE WORKOUT

Donnerstag 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Radbach -Treff

Übungsleiterin: Lisa Metzner
Ansprechpartner/Spartenleitung:
Barbara Kisser: 05723 5819



FREITAG

Kinderturnen

Freitag 15.45 - 16.45 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Übungsleiterin: Anja Hammer
Ansprechpartnerin:
Anja Hammer Tel. 0151-153 912 06
Spartenleitung:
Barbara Kisser: 05723 5819

Gymnastik Herren:

(Alt-Herren Gymnastik / Faustball)

Freitag 17.00 - 18:30 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Ansprechpartner/ Spartenleitung:
Fritz Varwig
Tel. 05723 1067



Badminton:

Freitag 18.30 – 22.00 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Ansprechpartner/Spartenleitung:
Jacek Piskon
Tel. 0172-450 9916



SONSTIGES

Leichtathletik:

Sportabzeichentreff

1 x monatlich 1. Montag ab 17.30 Uhr

Ort: Sportplatz

Mai / Juni / Juli / August
oder nach Absprache
Spartenleitung: Heidrun Wehrmann
Tel. 05723/5666
Tel. 0171-1554464



Tennis:

Freiluft Saison

Mai-Oktober

Ansprechpartner/Spartenleitung:
Dirk Müller Tel. 0160-991 508 82

