

# Willkommen

## SPORTANGEBOT

## MTV

## WALTRINGHAUSEN



[www.mtv-waltringhausen.de](http://www.mtv-waltringhausen.de)

Instagramm: [mtv\\_waltringhausen](#)  
Facebook: [Sportverein\\_Waltringhausen](#)

### MONTAG

#### Kinderturnen

Montag 16.00 - 17.00 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Übungsleiterin: Anja Hammer

Ansprechpartnerin:

Anja Hammer Tel. 0151-153 912 06

Spartenleitung:

Barbara Kisser: 05723 5819



#### 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 körperbezogener **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

Die Ansprechpartnerein 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 körperbezogener **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

#### Gymnastik Herren:

(Alt-Herren Gymnastik / Faustball)

Freitag 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Ansprechpartner/ Spartenleitung:

Fritz Varwig

Tel. 05723 1067



#### Badminton:

Freitag 18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Große Sporthalle

Ansprechpartner/Spartenleitung:

Jaczek 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

