

Übungszeiten MTV 1861 Treuenbrietzen

Fitness	Schwerpunkte	Ort	Zeit	Level	Alter (ca.) /Geschlecht	Übungsleiter
Fitness						
Gymnastik 1 (Heidis Powertruppe)	Bauch, Beine, Po auch mit Geräten	Albert-Schweitzer klein	Montag 19.00 - 20.00	mittel	25-65 weiblich	Heidi Frobenius
Gymnastik 2 (Hupfdohlen)	Bauch, Beine, Po auch mit Geräten	Albert-Schweitzer groß	Montag 19.30 - 20.30	leicht	40-75 weiblich	Petra Dreger
Gymnastik 3	Bauch, Beine, Po auch mit Geräten	Albert-Schweitzer klein	Dienstag 19.00 - 20.00	leicht	40-75 weiblich	Reintraut Rütter
Gymnastik 4	Bauch, Beine, Po auch mit Geräten	Albert-Schweitzer klein	Donnerstag 19.30 - 20.30	leicht	35-75 weiblich	Marieta Peschke
Gymnastik 5	Bauch, Beine, Po auch mit Geräten	Albert-Schweitzer klein	Dienstag 20.00 - 21.00	leicht	40-75 männlich	Stefan Skambraks
Pilates	Muskel- und Bewegungstraining	Albert-Schweitzer klein	Dienstag 17.00 - 18.00	mittel	gemischt	Ina Weidner
Pilates	Muskel- und Bewegungstraining	Albert-Schweitzer klein	Donnerstag 17.30 - 18.30	mittel	gemischt	Ina Weidner
Aerobic (Flinke Schwalben)	Aerobic / Bodystyling	Albert-Schweitzer klein	Dienstag 18.00 - 19.00	hoch	gemischt	Ina Weidner
Aerobic (Flinke Schwalben)	Aerobic / Bodystyling	Albert-Schweitzer klein	Donnerstag 18.30 - 19.30	hoch	gemischt	Ina Weidner
Ballspiele						
Volleyball (Märkische Findlinge)	Volleyball spielen / Gymnastik	Albert-Schweitzer groß	Dienstag 19.30 - 22.00	leicht	40-75 gemischt	Stefan Skambraks
Volleyball	Volleyball spielen / Gymnastik /im Sommer Beachvolleyball	Stadthalle	Mittwoch 20.00 bis 22.00	mittel	18-50 männlich	Carsten Lehmann
Prellball	Prellball spielen / Gymnastik	Stadthalle	Mittwoch 20.00 bis 21.30	leicht	50-85 männlich	Rüdiger Lehmann
Volleyball	Volleyball trainieren und spielen	Albert-Schweitzer groß	Montag 16.30 bis 18.30	leicht	15-30 gemischt	Martin Wetzel
Volleyball	Volleyball trainieren und spielen / im Sommer Beachvolleyball	Albert-Schweitzer groß	Donnerstag 16.30 - 18.30	mittel	18-40 gemischt	Martin Wetzel
Badminton	Freizeit-Badminton im Einzel- und Doppelspiel	Stadthalle	Donnerstag 18.00 - 20.00	leicht	gemischt	Kerstin Wildenhain
Gerätturnen						
Kinderturnen	kindgerechte Spiele und Heranführung an das Gerätturnen	Stadthalle	Montag 16.00 - 16.45	leicht	3-4 gemischt	Siegmund Bölke, Simona Gericke, Isolde Lütge
Kinderturnen	kindgerechte Spiele und Heranführung an das Gerätturnen	Stadthalle	Montag 16.45 - 17.30	leicht	5-6 gemischt	Siegmund Bölke, Simona Gericke, Isolde Lütge
Kinderturnen	Turnen an Geräten mit Pflichtübungen des Deutschen Turnbundes	Stadthalle	Montag 16.00 - 17.30	mittel	ab Schuleintritt, gemischt	Kathrin Kraft, Petra Dreger, Christin Rodewald, Emma Köppe, Caroline Noell, Klaus-Dieter Bräsigg, Hans-Joachim Knappe
Männerturnen	Turnen an Geräten / Gymnastik	Stadthalle	Mittwoch 20.00 bis 21.30	mittel	18-60	Rüdiger Lehmann