



- mit unseren Kursen des MTV-Schwabstedt -

Nähere Informationen unter: www.mtv-schwabstedt.de

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wer?	Wo?
montags	18:30- 19:30 Uhr	Senioren-sport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsport-halle
	17:30- 19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehr-zweck-halle
neu	19:30- 20:30 Uhr	Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic	Doris Wilkens Tel. 0481-82868585	Schulsport-halle
dienstags *neu*	8:15- 9:15 Uhr	HIIT (High-Intensive-Intervall- Training) und Faszientraining	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Mehr-zweck-halle
	15:30- 16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsport-halle
	17:00- 18:00 Uhr	Faszienyoga mit Intervall-Training (gut für Anfänger geeignet)	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsport-halle
	18:15- 19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsport-halle
mittwochs	15:30- 17:00 Uhr	Handball Weibliche Jugend E	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehr-zweck-halle
	17:00- 18:00 Uhr	Abenteuerturnen für Grundschüler	Anne Schütze und Femke Petersen Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
	18:30- 19:30 Uhr	Männerturnen	Sönke Peters Tel: 04884-240	Schulsport-halle
	19:30- 20:30 Uhr	Faszien Fitness leicht gemacht mit Yoga und Co.	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsport-halle
donnerstags *neu*	17:30- 18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
neu	18:15- 19:00 Uhr	Muskeltraining total (anstrengendes Ganzkörpertraining)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
	18:00- 19:00 Uhr	Leichtathletik für Kinder 6-11 Jahre	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	wetterabhängig, Sportplatz oder Mehr-zweck-halle
	19:30- 22:00 Uhr	Tischtennis	Michael Jensen Tel. 04883-717 Uwe Johannsen Tel. 04848-552	Schulsport-halle und Mehr-zweck-halle
	20:00- 21:00 Uhr	Laufftreff (für Laufeinsteiger, Marathonis oder Freizeitläufer)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Treffpunkt auf dem Schulparkplatz
freitags	09:30- 10:30 Uhr	Body-Shape	Anja Prielipp- Beyersdorf Tel. 04884-9474	Schulsport-halle
neu	15:30- 17:00 Uhr	Handball Minis	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehr-zweck-halle
	18:00- 19:00 Uhr	Faustball	Heinke Clausen Tel: 04884-557	Schulsport-halle

Bei Interesse einfach zur Trainingszeit vorbeikommen oder ÜbungsleiterIn kontaktieren!!!

Mit freundlicher Unterstützung von:



Lornsenstraße 25 | 25813 Husum
Telefon: 0 48 41 / 808 23 19
praxis@levkesalzwedel.de



- mit unseren Kursen des MTV-Schwabstedt -

Nähere Informationen unter: www.mtv-schwabstedt.de

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wer?	Wo?
montags	18:30- 19:30 Uhr	Senioren-sport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsport-halle
	17:30- 19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehr-zweck-halle
neu	19:30- 20:30 Uhr	Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic	Doris Wilkens Tel. 0481-82868585	Schulsport-halle
dienstags *neu*	8:15- 9:15 Uhr	HIIT (High-Intensive-Intervall- Training) und Faszientraining	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Mehr-zweck-halle
	15:30- 16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsport-halle
	17:00- 18:00 Uhr	Faszienyoga mit Intervall-Training (gut für Anfänger geeignet)	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsport-halle
	18:15- 19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsport-halle
mittwochs	15:30- 17:00 Uhr	Handball Weibliche Jugend E	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehr-zweck-halle
	17:00- 18:00 Uhr	Abenteuerturnen für Grundschüler	Anne Schütze und Femke Petersen Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
	18:30- 19:30 Uhr	Männerturnen	Sönke Peters Tel: 04884-240	Schulsport-halle
	19:30- 20:30 Uhr	Faszien Fitness leicht gemacht mit Yoga und Co.	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsport-halle
donnerstags *neu*	17:30- 18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
neu	18:15- 19:00 Uhr	Muskeltraining total (anstrengendes Ganzkörpertraining)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
	18:00- 19:00 Uhr	Leichtathletik für Kinder 6-11 Jahre	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	wetterabhängig, Sportplatz oder Mehr-zweck-halle
	19:30- 22:00 Uhr	Tischtennis	Michael Jensen Tel. 04883-717 Uwe Johannsen Tel. 04848-552	Schulsport-halle und Mehr-zweck-halle
	20:00- 21:00 Uhr	Laufftreff (für Laufeinsteiger, Marathonis oder Freizeitläufer)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Treffpunkt auf dem Schulparkplatz
freitags	09:30- 10:30 Uhr	Body-Shape	Anja Prielipp- Beyersdorf Tel. 04884-9474	Schulsport-halle
neu	15:30- 17:00 Uhr	Handball Minis	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehr-zweck-halle
	18:00- 19:00 Uhr	Faustball	Heinke Clausen Tel: 04884-557	Schulsport-halle

Bei Interesse einfach zur Trainingszeit vorbeikommen oder ÜbungsleiterIn kontaktieren!!!

Mit freundlicher Unterstützung von:



LEVKE SALZWEDEL
Praxis für Heilpraktik & Sportwissenschaften

Lornsenstraße 25 | 25813 Husum
Telefon: 0 48 41 / 808 23 19
praxis@levkesalzwedel.de



- mit unseren Kursen des MTV-Schwabstedt -

Nähere Informationen unter: www.mtv-schwabstedt.de

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wer?	Wo?
montags	18:30- 19:30 Uhr	Senioren-sport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsporthalle
	17:30- 19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehrzweckhalle
neu	19:30- 20:30 Uhr	Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic	Doris Wilkens Tel. 0481-82868585	Schulsporthalle
dienstags *neu*	8:15- 9:15 Uhr	HIIT (High-Intensive-Intervall- Training) und Faszientraining	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Mehrzweckhalle
	15:30- 16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsporthalle
	17:00- 18:00 Uhr	Faszienyoga mit Intervall-Training (gut für Anfänger geeignet)	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsporthalle
	18:15- 19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsporthalle
mittwochs	15:30- 17:00 Uhr	Handball Weibliche Jugend E	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehrzweckhalle
	17:00- 18:00 Uhr	Abenteuerturnen für Grundschüler	Anne Schütze und Femke Petersen Tel. 04884-909430	Schulsporthalle
	18:30- 19:30 Uhr	Männerturnen	Sönke Peters Tel: 04884-240	Schulsporthalle
	19:30- 20:30 Uhr	Faszien Fitness leicht gemacht mit Yoga und Co.	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsporthalle
donnerstags *neu*	17:30- 18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsporthalle
neu	18:15- 19:00 Uhr	Muskeltraining total (anstrengendes Ganzkörpertraining)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsporthalle
	18:00- 19:00 Uhr	Leichtathletik für Kinder 6-11 Jahre	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	wetterabhängig, Sportplatz oder Mehrzweckhalle
	19:30- 22:00 Uhr	Tischtennis	Michael Jensen Tel. 04883-717 Uwe Johannsen Tel. 04848-552	Schulsporthalle und Mehrzweckhalle
	20:00- 21:00 Uhr	Lauffreff (für Laufeinsteiger, Marathonis oder Freizeitläufer)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Treffpunkt auf dem Schulparkplatz
freitags	09:30- 10:30 Uhr	Body-Shape	Anja Prielipp- Beyersdorf Tel. 04884-9474	Schulsporthalle
neu	15:30- 17:00 Uhr	Handball Minis	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehrzweckhalle
	18:00- 19:00 Uhr	Faustball	Heinke Clausen Tel: 04884-557	Schulsporthalle

Bei Interesse einfach zur Trainingszeit vorbeikommen oder ÜbungsleiterIn kontaktieren!!!

Mit freundlicher Unterstützung von:



Lornsenstraße 25 | 25813 Husum
Telefon: 0 48 41 / 808 23 19
praxis@levkesalzwedel.de