



- mit unseren Kursen des MTV-Schwabstedt -  
Nähere Informationen unter: [www.mtv-schwabstedt.de](http://www.mtv-schwabstedt.de)

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wer?	Wo?
montags	18:30-19:30 Uhr	Seniorensport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsportihalle
	17:30-19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehrzweckhalle
*neu*	19:30-20:30 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic</b>	<b>Doris Wilkens</b> Tel. 0481-82868585	<b>Schulsportihalle</b>
dienstags *neu*	8:15-9:15 Uhr	<b>HIIT (High-Intensive-Intervall-Training) und Faszientraining</b>	<b>Katrin Neumann</b> Tel: 04884-903322	<b>Mehrzweckhalle</b>
	15:30-16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsportihalle
	17:00-18:00 Uhr	Faszienyoga mit Intervall-Training (gut für Anfänger geeignet)	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsportihalle
	18:15-19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsportihalle
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	Schulsportihalle
	18:30-19:30 Uhr	Männerturnen	Sönke Peters Tel: 04884-240	Schulsportihalle
	19:30-20:30 Uhr	Faszien Fitness leicht gemacht mit Yoga und Co.	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsportihalle
donnerstags *neu*	17:30-18:15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)</b>	<b>Levke Salzwedel</b> Tel. 04884-909430	<b>Schulsportihalle</b>
	18:15-19:00 Uhr	<b>Muskeltraining total (anstrengendes Ganzkörpertraining)</b>	<b>Levke Salzwedel</b> Tel. 04884-909430	<b>Schulsportihalle</b>
	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	Schulsportihalle und Mehrzweckhalle
	20:00-21:00 Uhr	Lauftreff (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	Schulsportihalle
*neu*	15:30-17:00 Uhr	<b>Handball Minis</b>	<b>Hanna Lassen</b> Tel. 04884-9091946	<b>Mehrzweckhalle</b>
	18:00-19:00 Uhr	Faustball	Heinke Clausen Tel: 04884-557	Schulsportihalle

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

Mit freundlicher Unterstützung von:



- mit unseren Kursen des MTV-Schwabstedt -  
Nähere Informationen unter: [www.mtv-schwabstedt.de](http://www.mtv-schwabstedt.de)

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wer?	Wo?
montags	18:30-19:30 Uhr	Seniorensport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsportihalle
	17:30-19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehrzweckhalle
*neu*	19:30-20:30 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic</b>	Doris Wilkens Tel. 0481-82868585	<b>Schulsportihalle</b>
dienstags *neu*	8:15-9:15 Uhr	<b>HIIT (High-Intensive-Intervall-Training) und Faszientraining</b>	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	<b>Mehrzweckhalle</b>
	15:30-16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsportihalle
	17:00-18:00 Uhr	Faszienyoga mit Intervall-Training (gut für Anfänger geeignet)	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsportihalle
	18:15-19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsportihalle
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	Schulsportihalle
	18:30-19:30 Uhr	Männerturnen	Sönke Peters Tel: 04884-240	Schulsportihalle
	19:30-20:30 Uhr	Faszien Fitness leicht gemacht mit Yoga und Co.	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsportihalle
donnerstags *neu*	17:30-18:15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)</b>	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	<b>Schulsportihalle</b>
	18:15-19:00 Uhr	<b>Muskeltraining total (anstrengendes Ganzkörpertraining)</b>	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	<b>Schulsportihalle</b>
	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	Schulsportihalle und Mehrzweckhalle
	20:00-21:00 Uhr	Lauftreff (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	Schulsportihalle
*neu*	15:30-17:00 Uhr	<b>Handball Minis</b>	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	<b>Mehrzweckhalle</b>
	18:00-19:00 Uhr	Faustball	Heinke Clausen Tel: 04884-557	Schulsportihalle

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

Mit freundlicher Unterstützung von:



- mit unseren Kursen des MTV-Schwabstedt -  
Nähere Informationen unter: [www.mtv-schwabstedt.de](http://www.mtv-schwabstedt.de)

Wann?	Uhrzeit?	Was?	Wer?	Wo?
montags	18:30-19:30 Uhr	Seniorensport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsportihalle
	17:30-19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehrzweckhalle
*neu*	19:30-20:30 Uhr	<b>Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic</b>	<b>Doris Wilkens</b> Tel. 0481-82868585	<b>Schulsportihalle</b>
dienstags *neu*	8:15-9:15 Uhr	<b>HIIT (High-Intensive-Intervall-Training) und Faszientraining</b>	<b>Katrin Neumann</b> Tel: 04884-903322	<b>Mehrzweckhalle</b>
	15:30-16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsportihalle
	17:00-18:00 Uhr	Faszienyoga mit Intervall-Training (gut für Anfänger geeignet)	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsportihalle
	18:15-19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsportihalle
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	Schulsportihalle
	18:30-19:30 Uhr	Männerturnen	Sönke Peters Tel: 04884-240	Schulsportihalle
	19:30-20:30 Uhr	Faszien Fitness leicht gemacht mit Yoga und Co.	Katrin Neumann Tel: 04884-903322	Schulsportihalle
donnerstags *neu*	17:30-18:15 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)</b>	<b>Levke Salzwedel</b> Tel. 04884-909430	<b>Schulsportihalle</b>
	18:15-19:00 Uhr	<b>Muskeltraining total (anstrengendes Ganzkörpertraining)</b>	<b>Levke Salzwedel</b> Tel. 04884-909430	<b>Schulsportihalle</b>
	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	Schulsportihalle und Mehrzweckhalle
	20:00-21:00 Uhr	Lauftreff (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	Schulsportihalle
*neu*	15:30-17:00 Uhr	<b>Handball Minis</b>	<b>Hanna Lassen</b> Tel. 04884-9091946	<b>Mehrzweckhalle</b>
	18:00-19:00 Uhr	Faustball	Heinke Clausen Tel: 04884-557	Schulsportihalle

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

Mit freundlicher Unterstützung von: