



- 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	Senioren-sport	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsport-halle
	17:30-19:00 Uhr	Volleyball	Michael Goltz Tel. 04884-201	Mehrzweck-halle
	19:30-20:30 Uhr	Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic	Doris Wilkens Tel. 0481-82868585	Schulsport-halle
dienstags <b>neu</b>	<b>8:15-9:15 Uhr</b>	<b>Rücken-Yoga (sanft in den Tag starten) *</b>	<b>Katrin Neumann</b> Tel: 0170-4868730	<b>Treenehaus</b>
	15:30-16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsport-halle
<b>neu</b>	<b>17:00-18:00 Uhr</b>	<b>Faszien-Yoga (entspannt den Tag beenden) *</b>	<b>Katrin Neumann</b> Tel: 0170-4868730	<b>Treenehaus</b>
	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/D	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehrzweck-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
<b>neu</b>	<b>19:30-20:30 Uhr</b>	<b>Intervall-Training (fit und flexibel, für den Alltag)</b>	<b>Katrin Neumann</b> Tel: 0170-4868730	<b>Schulsport-halle</b>
donnerstags	17:30-18:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (sanftes Fitnesstraining auch für Ältere)	Levke Salzwedel Tel. 04884-909430	Schulsport-halle
	18:15-19:00 Uhr	Muskeltraining total (forderndes 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 Mehrzweck-halle
	19:30-22:00 Uhr	Tischtennis	Michael Jensen Tel. 04883-717 Uwe Johannsen Tel. 04848-552	Schulsport-halle und Mehrzweck-halle
freitags	09:30-10:30 Uhr	Body-Shape	Anja Prielipp-Beyersdorf Tel. 04884-9474	Schulsport-halle
	15:30-17:00 Uhr	Handball Minis	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehrzweck-halle
	18:00-19:00 Uhr	Faustball	Anne-Martha Mewes Tel: 04884-619	Schulsport-halle

\* Für die Yoga-Kurse sind die 5er /10er Karten für 23 € /45 € (für MTV-Mitglieder) bei Katrin Neumann erhältlich; Die Yoga-Kurse sind auch für Nicht-MTV-Mitglieder geöffnet; Kosten für Nicht-Mitglieder 10€/Stunde;

Mit freundlicher Unterstützung von:



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

