



- 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	Schulsporthalle
*	17:30- 18:45 Uhr	Rücken- und Fasziyoga -Entspannt in den Feierabend-	Katrin Neumann 0170 - 4868730	Yogastudio „Jeder kann Yoga“, Große Str. 11 (Eingang über Westerstraße)
	17:30- 19:00 Uhr	Volleyball		Mehrzweckhalle
	19:30- 20:30 Uhr	Bauch-Beine-Po, Fitness, Step-Aerobic	Doris Wilkens Tel. 0162-9306628	Schulsporthalle
dienstags *	8:15- 9:30 Uhr	Morgenyoga	Katrin Neumann Tel: 0170-4868730	Yogastudio „Jeder kann Yoga“, Große Str. 11 (Eingang über Westerstraße)
*	10:00 – 11:15 Uhr	Rücken- und Fasziyoga	Katrin Neumann Tel: 0170-4868730	Yogastudio „Jeder kann Yoga“, Große Str. 11 (Eingang über Westerstraße)
	15:30- 16:30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Antje Schwartz Tel. 04884-590	Schulsporthalle
*	17:00 – 18:15 Uhr	Faszi- und Rücken-yoga -Den Tag ausklingen lassen-	Katrin Neumann Tel: 0170-4868730	Yogastudio „Jeder kann Yoga“, Große Str. 11 (Eingang über Westerstraße)
	18:15- 19:00 Uhr	Sportgruppe Hof Hemme	Kim Lassen Tel. 04884-9091946	Schulsporthalle
*	18:45 – 20:00 Uhr	Abendyoga	Katrin Neumann Tel: 0170-4868730	Yogastudio „Jeder kann Yoga“, Große Str. 11 (Eingang über Westerstraße)
mittwochs	14:30- 16:00 Uhr	Handball Weibliche Jugend E	Hanna Lassen Tel. 04884-9091946	Mehrzweckhalle
	16:00- 17:30 Uhr	Handball Weibliche Jugend D	Birgit Warnke	
	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	Intervall-Training (45 Min aktiv, 15 Min dehnen und entspannen); für jedes Leistungsniveau geeignet	Katrin Neumann Tel: 0170-4868730	Schulsporthalle
donnerstags	19:30- 22:00 Uhr	Tischtennis	Michael Jensen Tel. 04883-717 Uwe Johannsen Tel. 04848-552	Schulsporthalle und Mehrzweckhalle
freitags	09:30- 10:30 Uhr	Body-Shape	Anja Prielipp- Beyersdorf Tel. 0175-3314250	Schulsporthalle
	18:00- 19:00 Uhr	Faustball	Anne-Martha Mewes Tel: 04884-619	Schulsporthalle

**\*Bei den Yogakursen handelt es sich um Präventionskurse, die von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst werden. Bei Interesse bitte nachfragen bei Katrin Neumann (zertif. Yogalehrerin) 0170 – 486 87 30; Alle Kurse sind für Anfänger und Wiedereinsteiger**