



Sparte	Zielgruppe	Übungszeiten	Angebot	Spartenbeitrag
				1/2jährlich
<b>Faszien-Training</b> Nadine Laudahn 04171 / 669356	<b>Kursangebot</b> für Erwachsene	Faszien-Fitness (Stärkung) für Schulter & Rücken Montag 20 – 21 Uhr	siehe <i>Aushang</i>	Kursgebühr
<b>Zumba</b> Sonja Hornig 0176 51316914	<b>Kursangebot</b> Jugendl./Erw.	Dienstag 18-19 Uhr	lateinamerikanische Rhythmen wie Salza, Merengue & Cumbia werden mit Aerobic verbunden	Kursgebühr
<b>YOGA</b> Gudrun Schwarzer 0174 8988833 Nadine Laudahn 04141 / 669356	Frauen & Männer	Montag 19-20.30 Uhr	YOGA für jeden	€ 30,00
<b>-Frauen-Gymnastik</b>	Frauen jeden Alters	Montag 19 – 20 Uhr	-Gymnastik mit/ohne Musik	€ 24,00
<b>-Gesundheitssport</b>	Frauen & Männer	Dienstag 8.30- 9.30 Uhr	-Dehn-und Koordinations- übungen, Wirbelsaulengymn.	€ 24,00
<b>-Mann bleibt fit</b>	Männer jeden Alters	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	-Bewegungen mit und ohne Kleingeräte im Stehen, Sitzen/Matte	€ 33,00
<b>-smoveyTRAINING</b>	Frauen & Männer	Donnerstag 19-20 Uhr	- ganzheitliches Körpertraining	€ 33,00
<b>-Trainier dich fit !</b>	Erwachsene	Donnerstag 20-21 Uhr	-verschiedenste Trainingsstd. von Pilates-Einheiten bis Full- body workout	€ 33,00
<b>crossFit</b> Tina Laudahn 01512 4297117	Jugendliche & Erwachsene	Montag 18 – 19 Uhr	warm-up Stretching workout of the day	€ 36,00
<b>Eltern-Kind-Turnen</b> Anna und Lasse 01520 9827765	Kinder ab Lauffalter bis 6 Jahre mit Begleitperson	Dienstag 16 – 17 Uhr	altersgerechte Bewegungs- angebote	
<b>Hobby Horsing</b> Anabell Harms 0173 4814700	für Kinder ab ca. 6 Jahre Turniertraining und	Montag 16-17 Uhr Anfänger 17-18 Uhr Fortgeschr Samstag 15.30 -17 Uhr 17 -18.30 Uhr	- alles rund um's Pferd mit Hobby Horsing Pferden - Vorbereitung Turniere	€ 39,00 € 60,00
<b>FF-FeuSpo/ MTV-Jugend</b> 015209827765	<b>Zusammenschluss</b> Kinder/Jugendliche	letzter Dienstag im Monat 18 – 19.30 Uhr	<b>Spiel – Spaß – Sport</b>	€ -,-
<b>KI TAI JUTSU (KTJ)</b> <b>Selbstverteidigung</b> Torsten Stange 0152 04962036	„Kleine Tiger-Jugend“ ab 6 Jahre Kinder/Jugendliche Erwachsene	Mittwoch 17 - 18 Uhr 18 – 19.30 Uhr	Selbstverteidigung einfach und wirkungsvoll	€ 24,00 € 36,00
<b>Tischtennis</b> Mathias Timm 0171 5107252	Erwachsene ältere Hobby-Spieler/innen	Dienstag / Freitag ab 20 Uhr Freitag 9.30-11.30 Uhr	Training und Teilnahme an Punktspielen und Turnieren lockerer Spielbetrieb	€ 24,00 € -,-
<b>Badminton</b> Sven Ohlsen 04171 68383	Erwachsene	Mittwoch ab 19.30 Uhr	Trainingsabende	
<b>DART</b> Markus Staacke 0179 1212772	Erwachsene	Mittwoch/Freitag ab 19 Uhr	Trainingsabende & Turniere	€ 18,00
<b>FUTSAL (Hallenfußball)</b> Moritz Müller-Petersen 0170 6657583	Erwachsene	Samstag ab 19 Uhr Turnhalle Hoopte	an allen Samstagen wenn die Halle frei ist oder Sportplatz	
<b>Tennis</b> René Melzer 0176 32429225	Kinder & Erwachsene	nach Absprache	Kindertraining, Gruppen- und Einzelunterricht	€ 24,00 € 60,00
<b>Fußball-Obmann</b> <b>SG Elbdeich</b> Lars Prüfer 04171 62430	Kinder & Jugend Herren	bitte erfragen	Training, Turniere und Punktspiele	€ 30,00
Handball SG-Elbdeich Info direkt über MTV	Kinder & Jugend	bitte erfragen	Training, Turniere und Punktspiele	€ 30,00

**Kindergarten – direkt über KiGa-Leitung Ramona Schubert – Tel, 04171 / 63544**