

MTV Groß Lafferde

– hier stellt sich die Turn – und Gymnastikabteilung des MTV vor.

Kinderturnen

Kinder brauchen Bewegung. Diese Bewegung ist für die Kinder ein wichtiges Mittel, Informationen über ihre Umwelt, aber auch über sich selbst, ihren Körper und ihre Fähigkeiten zu erfahren.

In unseren Kindergruppen wird getobt, ganz schnell gelaufen, schwindelerregend geklettert, starverdächtig gesungen und natürlich akrobatisch geturnt.

Für die Eltern, die gemeinsam mit Ihren Kleinsten die eine oder andere Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrung erleben, ist die Turnstunde genauso spannend, wie für die Kinder, die der Mut gepackt hat und die es ohne ihren Eltern versuchen.

Eltern und Kind	Mo. 16.00 – 17.00 Uhr	Turnhalle Südstr.	Nicole Baumgärtner Tel. 05171/989346
Kinderturnen Vorschulalter	Mo. 15.00 – 16.00 Uhr	Turnhalle Südstr.	Angela Clausmeyer Tel. 8322 und Eleonore Cantzler Tel. 1604
Kinderturnen Grundschulalter	Di. 15.30 – 16.30 Uhr	Turnhalle Südstr.	Anja Grunst, Tel. 8263

Tanzen

- wie die Stars - nach cooler, powergeladener Musik

Tanzen	Di. 16.30 – 17.30 Uhr	Jugendraum Turnhalle Südstr.	Angela Clausmeyer Tel. 8322
--------	-----------------------	---------------------------------	-----------------------------------

Trampolin

- nur fliegen ist schöner- große Sprünge für kleine Leute auf dem großen Trampolin

Trampolin	Di. 17.30 – 19.00 Uhr	Turnhalle Südstr. Britta Könnecker, Tel. 1460
-----------	-----------------------	--

Gymnastik

Egal ob Bauch oder Wirbelsäule trainiert werden soll, ob Fitness oder Power gefragt ist. Hier gibt es für jeden die richtige Gruppe.

Kurssysteme bieten Sportlern, die sich nicht ganz so fest binden möchten, die Möglichkeit, Mitglied auf Zeit, für die Dauer des Kursangebotes, zu werden.

Aerobic

- **die ideale Kombination aus Ausdauer-, Kraft – und Beweglichkeitstraining zu guter Musik**
- **hält den Körper rundum fit**
- **wirksam an den „Problemzonen“, verbrennt fett und der Kopf wird vom Stress befreit**
- **aber macht vor allem Spass und gute Laune.**

Aerobic	Di. 19.00 – 20.00 Uhr Turnhalle Südstr. Do.18.30 - 19.30 Uhr Turnhalle Südstr.	Monika Slabon Tel. 1520 Kurssystem
---------	---	--

Bauch – Beine – Po

- das ideale Workout für jedermann zur Straffung des Körpers. Intensives Muskeltraining für Problemzonen unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Tube, Gewichte).

BBP	Fr.18.00 - 19.00 Uhr Turnhalle Lafferder Busch	Imme Becker
MTV/SVT	Mo.18.00 - 19.00 Uhr Turnhalle Südstr. Jugendraum	Imme Becker Tel. 800915

Gymnastik – Damen –

Sport für jedes Alter, das Sie von Kopf bis Fuß fordert.

Gymnastik und Fitness zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Fitnessgymnastik MTV/SVT	Di. 20.00 – 21.30 Uhr Turnhalle Südstr.	Monika Slabon Tel. 1520
11 Uhr Gruppe MTV/SVT	Mo. 11.00-12.00Uhr Turnhalle Busch	Regine Brinsa Tel. 1271
Frauengymnastik	Di. 14.00–15.00 Uhr Turnhalle Südstr.	Regine Brinsa

MTV/SVT

Tel. 1271

Gymnastik – Herren –

Das sind die Männer, die sich nicht scheuen, in die Frauendomäne einzudringen und ihre Kondition mit Ausdauertraining und Gymnastik auf dem bestmöglichen Stand zu halten.

Männer-Seniorengruppe Di. 09.30 – 13.00 Uhr Turnhalle Busch
MTV/SVT

Erhard Schneider
Tel. 05172/2540

Männergruppe Mi. 19.00- 20.00 Uhr Turnhalle Busch
MTV/SVT

Wilhelm Tostmann
Tel.644

Aqua Fitness

- gesund für Atmung, Herz- und Kreislauf sowie für den Stütz – und Bewegungsapparat

Aqua Fitness Do. 21.00 – 21.45 Uhr Gesundheitszentrum
Westphal, Gadenstedt

Tel. 05172/944250
Kurssystem

Bauchtanz

Bauchtanz Fr. 18.30 – 20.00 Uhr

Turnhalle Südstr.
Jugendraum

Sabine Gruber
Tel. 1682
Kurssystem

Beckenbodengymnastik

Kennst du dein Fundament ? Weißt du, dass es außer deinen Füßen noch etwas anderes gibt, was dich trägt und worauf du dich gründest? Es handelt sich um deinen Beckenboden.

Falls du zu den Frauen gehörst, die sich dieses Muskelbereiches nicht genau bewusst sind (außer wenn er uns einen Streich spielt z. B. beim Husten , Niesen oder Seilspringen) dann möchten wir dir helfen, deine Basis zu erfühlen und zu stärken.

Infos bei Heike Sauerborn. Tel. 05172-57149 Donnerstag, Kurssystem Turnhalle Südstr.

Yoga

-mit Yogaübungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch Atem- und Konzentrationsübungen und Entspannung setzen wir uns aktiv mit unserem Körper auseinander.

Yoga
MTV/SVT

Do 10.00 – 11.00 Uhr Turnhalle Südstr.
18.30 - 19.30 Uhr Jugendraum

Ingrid Kawiani
Tel. 1862
Kurssystem

Walking

- **Sport an der frischen Luft bei Sonne und Regen. In den Wintermonaten auch Samstags und evtl. ändern sich die Zeiten, bitte beim ÜL erfragen**

Walken
MTV/SVT

Mo. 17.30 – 18.30 Uhr Turnhalle Busch
Mi. 18.00 – 19.00 Uhr Turnhalle Busch

M. Slabon
Tel. 1520
R. Harnagel
Tel. 1535