

Kursangebote:

Deepwork

Deepwork ist athletisch, einfach, anstrengend und doch ganz anders als andere Programme

Sonntag **17.00 – 18.15 Uhr**

BMTV Halle Schulstraße

Sandra Betz

Zumba

Zumba-Choreographien verbinden Hip-Hop, Salsa, Mambo, Merengue und einige Bollywood- und Bauchtanzbewegungen.

Mittwoch **18.15 – 19.15 Uhr**

Kleine Turnhalle Schulstraße

Mirja Koch

Infos zu Kursen auf www.bmtv.de oder in der Geschäftsstelle.

Bei Kursangeboten ist vor Beginn eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Infos und Anmeldung bei den jeweiligen Trainern oder in der BMTV Geschäftsstelle.

Stand: Jan 2018

Trainer

Susanne Hauschildt 04123 1372

(Spartenleiterin)

Sandra Betz

Hilde Bünning 04123 3660

Holger Ray 04123 7146

Karin Schmidt 04123 6774

Julian Verch 0163 6131941

Dörte Harder 04123 808395

Sonja Herboldt 04123/8064 392

Turnen & Fitness

Erwachsene

Aktiv im Leben
BBP –Training
CORE-Training
Deepwork
Einradfahren
Functional Fitness
Frauengymnastik
Männergymnastik
Senioren-gymnastik
Gymnastik & More
Jedermannsport
Power Conditioning
Kursangebote

BBP – Training (Bauch-Beine-Po)

Bye-Bye- Problemzonen

Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Kl. Turnhalle Schulstraße

Karin Schmidt

CORE – Training

CORE-Training bedeutet „Kerntraining“ und meint die Konzentration auf die inneren Haltemuskeln (Beckenbodenmuskulatur), die für die Stabilität und die Figur maßgebend sind.

Freitag 08.30 – 09.30 Uhr

BMTV Halle Schulstraße

Karin Schmidt

Functional Fitness

Functional Fitness orientiert sich an Bewegungsmustern aus dem täglichen Leben. Es werden komplexe Bewegungen, bei denen mehrere Muskelgruppen zusammenwirken, trainiert.

Montag 20.00 – 21.30 Uhr

Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr

BMTV Halle Schulstraße

Julian Verch

Aktiv im Leben

Spaß beim Auspowern!

Donnerstag 20.00 – 21.15 Uhr

Sporthalle Schulstr. Gymnastikraum oben

Dörte Harder

Einradfahren

Stärkung der Rückenmuskulatur

Dienstag Einsteiger 19:30 – 21:00 Uhr

Sporthalle 2 Schulstraße

Sonja Herboldt

Gymnastik und Fitness

- Frauen

Ausdauertraining, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Entspannung und Spiele.

Montag 15.00 – 16.30 Uhr

BMTV Halle Schulstraße

Hilde Bünting

Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr (anschl. Prellball)

Sporthalle Schulstraße 2 A

Susanne Hauschildt

- Senioren Frauen

Montag 16.30 – 18.00 Uhr

BMTV Halle Schulstraße

Hilde Bünting

- Senioren Männer

Gymnastik und Prellball

Montag 18.00 – 19.30 Uhr

Sporthalle Schulstr. 2A

Hilde Bünting

- Männer Gymnastik und Spiel (50+)

Kräftigungs- Dehn- und Beweglichkeitsübungen halten den Körper in Form und beugen Alltagsbeschwerden vor. Spiele kommen nicht zu kurz.

Montag 20.00 – 22.00 Uhr

Kl. Turnhalle Schulstraße

Holger Ray

Gymnastik & More

Von allem etwas.....

Dienstag **19.30 – 20.45 Uhr**
Kl. Turnhalle Schulstraße
Karin Schmidt

Jedermannsport

Gemischte Gruppe 30 + J.
Aufwärmspiele, funktionelle Gymnastik, Handgeräte, Laufspiele, kl. und gr. Sportspiele sind die Schwerpunkte dieser 120 min.

Donnerstag **20.00 – 22.00 Uhr**
Turnhalle James-Krüss Schule Heederbrook
Holger Ray und Team

Power Conditioning

Du hast Lust auf Auspowern

Donnerstag **19.00 – 20.00 Uhr**
Sporthalle Schulst. Gymnastikraum oben
Julian Verch