



Sport-Club Itzehoe

Beethovenstraße 2 - 4
25524 Itzehoe

Telefon 0 48 21 / 77 96 130

Fax 0 48 21 / 15 17 99



Geschäftszeiten: täglich von 08:00 - 17:00 Uhr

email: gut-heil-itzehoe@t-online.de
info@mtv-itzehoe.de

Internet: www.gut-heil-itzehoe.de

Aktuelle Programmänderungen, Hallensperrungen und Vertretungsregelungen
finden Sie auf unserer Homepage.



Volksbank Raiffeisenbank
Itzehoe

(Stand 21.02.2011)

BADMINTON**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiter****Heiko Schulz****Tel. 040 / 28 57 42 06**

Montag	16:45 - 18:15	Schüler & Jugend M/W ab 8 J.	Edendorf	Reimer v. Leesen
	18:00 - 19:00	Schüler M/W 8 - 12 Jahre	Sude-West	Bennet Baeckerra
	18:30 - 20:00	Schüler M/W 8 - 12 Jahre	AVS	Reimer v. Leesen
	19:00 - 20:00	Jugend M/W 13 - 17 Jahre	Sude-West	Bennet Baeckerra
	19:30 - 22:00	Erwachsene	Sude-West	Bennet Baeckerra
	20:00 - 22:00	Jedermann & Mannschaften	AVS	Reimer v. Leesen
Dienstag	17:30 - 19:00	Schüler & Jugend M/W ab 8 J.	Wellenkamp	Krebs / Bolten
Mittwoch	20:00 - 22:00	Jedermann & Mannschaften	Wellenkamp	Jens Leverkusühne
Freitag	17:45 - 20:00	Schüler & Jugend M/W	Sude-West	Krebs / Siebert
	20:00 - 22:00	Jedermann & Mannschaften	Sude-West	v. Leesen / Janz

BALLETT**(Spartenbeitrag)****HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiterin****Sonja Neumann****Tel. 0 48 26 / 15 95**

Montag	14:30 - 15:15	Fortg. ab 5 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	15:15 - 16:15	Fortg. ab 8 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	16:15 - 17:15	Fortg. ab 8 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	17:15 - 18:15	Showgruppe II	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
Dienstag	19:30 - 20:30	Erwachsene	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
Mittwoch	14:30 - 15:15	Anfänger I ab 4 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	15:15 - 16:00	Anfänger II ab 5 J.	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	16:00 - 16:45	Fortg. ab 7 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	16:45 - 17:45	Showgruppe I	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
Donnerstag	14:15 - 15:00	Anfänger ab 4 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	15:00 - 15:45	Ballett für Kunstturnerinnen	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
Freitag	14:15 - 15:00	Fortg. ab 7 Jahre	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	15:00 - 16:00	Showgruppe II	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	16:00 - 17:15	Jugendliche	MTV-Halle 2	Sonja Neumann
	17:15 - 18:45	Showgruppe I	MTV-Halle 2	Sonja Neumann

Probstunden nur nach telefonischer Absprache möglich!

BALLSPIELGRUPPE**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiterin****Sybille Lamke****Tel. 0 41 24 / 18 49**

Dienstag	15:15 - 16:45	ab 7 Jahre	W-B-R	Jan Schamerowski
	20:30 - 22:00	Fußball Herren	Lehmwohld I - III	Tobias Wiebensohn
Freitag	16:30 - 18:00	Mädchen / Jungen 6-10 J.	Wellenkamp III	Sybille Lamke

BASKETBALL**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiterin****Martina Iversen****Tel. 0 48 21 / 7 10 40**

Montag	16:00 - 17:30	U 14 männl.	Neue KKS	Niclaas Tonnus
	16:00 - 18:00	U 12 männl.	AVS	Philipp Doehler
	19:00 - 20:00	Just for Fun	Neue KKS	Martina Iversen
	20:00 - 22:00	Herren III + U 20	neue KKS	Philipp Doehler
Dienstag	16:00 - 18:00	U 16 männl.	Neue KKS	Paul Larysz
	18:00 - 20:00	Herren II	neue KKS	Paul Larysz
	20:00 - 22:00	Herren I	neue KKS	Paul Larysz
Mittwoch	16:00 - 18:15	U 14 männl.	Neue KKS	Paul Larysz
	17:45 - 20:00	U 16 männl.	Neue KKS	Paul Larysz
	18:00 - 19:45	Herren III + U 20	AVS	Philipp Doehler
	19:30 - 21:30	Senioren	alte KKS	Volker Hambrock
	20:00 - 22:00	Herren I	Lehmwohld	Paul Larysz
	20:00 - 22:00	Herren IV	neue KKS	Ehrich / Iversen
Donnerstag	16:45 - 18:00	Einsteiger 7-10 J.	EMA	Peter Schmidt
	17:00 - 19:00	U 19 weibl.	KBS	Laubinger / Iversen
Freitag	16:00 - 18:00	U 16 männl.	Neue KKS	Paul Larysz
	16:30 - 18:00	U 12 männl.	KBS	Philipp Doehler
	18:00 - 20:00	Herren I	KBS	Paul Larysz
	18:00 - 19:45	U 14 männl.	neue KKS	Niclaas Tonnus
	20:00 - 22:00	Senioren	alte KKS	Hans Trede
	20:00 - 22:00	Herren II	KBS	Paul Larysz

FECHTEN**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiter****Thore Roll****Tel. 0 48 21 / 41 89 5**

Dienstag	17:30 - 19:00	Schüler/ innen bis 11 J. Fortg. & Alcedo Anfängerkurs (8-12 J.)	W-B-R	Ilka & Holger Linow
	19:00 - 20:30	Jugend A/B 12-16 J. Fortgeschrittene	W-B-R	Holger Linow
	20:30 - 22:00	Junioren & Erwachsene ab 17 J. Fortg. & Anf.	W-B-R	Holger Linow
Donnerstag	17:30 - 19:30	Anfg. / Fortg.	W-B-R	Christian Sieberns

FITNESS**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiterin****Frauke Fuhrmann****Tel. 0171 / 45 88 775**

Montag	09:30 - 10:30	Fit v. Kopf bis Fuß (Frauen)	MTV-Halle II	Sonja Neumann
	17:30 - 18:30	Fit for Ever / Senioren	Sude-West	Frauke Fuhrmann
	17:45 - 18:30	Fitness & Tanz	Wellenkamp	Nicole Wiczorek

Montag	18:30 - 19:30	Bodygym	Sude-West	Frauke Fuhrmann
	18:30 - 19:30	Fit for Fun	Wellenkamp II	Nicole Wiczorek
	19:00 - 20:00	Aerobic	Waldorfschule	M. Zieleniewski
	19:15 - 20:45	Fitness	Wellenkamp II	Doris Westphal
Dienstag	10:00 - 11:30	Walking	Klosterforst	Doris Westphal
	18:00 - 19:00	Fitness	Lehmwohld I	Doris Westphal
	19:00 - 20:30	Action-Power-Kondition	Lehmwohld I	Doris Westphal
	19:30 - 20:30	Fitness	Edendorf	Frauke Fuhrmann
	20:00 - 21:00	50-Plus	alte KKS	Jürgen Grey
	20:30 - 22:00	Let's Dance (14 tägig)	Lehmwohld III	Nicole & Doris
Mittwoch	09:00 - 12:00	Outdoor Aktivität	auf Anfrage	Doris Westphal
	09:45 - 10:45	Fit ab 60 Damen	EMA	Sigbert Koch
	17:45 - 19:30	Jazz-Dance	Sude-West I	Doris Westphal
	19:00 - 20:00	Aerobic	Waldorfschule	M. Zieleniewski
	19:00 - 20:00	Fit & Fun	Lehmwohld	Peter Mannel
	19:00 - 20:00	Fitness	Wellenkamp	Frauke Fuhrmann
	19:00 - 20:00	After-Work-Fitness	MTV-Halle	Salah Hassan
Donnerstag	10:00 - 11:00	Nature Circle	Park-Fitness	Doris Westphal
	18:30 - 19:30	Gesund und Fit	Klosterhofschule	Peter Mannel
	19:00 - 20:00	Fitness rund um den Step	Lehmwohld I	Silke Düring
	20:00 - 21.15	Fitness Skigymnastik	Edendorf	André Beltz
Freitag	09:45 - 10:45	Fit ab 60	Edendorf	Sigbert Koch

FLOORBALL		HALLE	LEITUNG
Abteilungsleitung	Katrin Ohletz Torsten Ohletz-Woyte	Tel. 0 43 48 / 91 31 651	

Montag	16:30 - 18:15	Training Schüler ab 13 J.	AVS (neu)	Johann Menzel
Donnerstag	17:00 - 18:30	Training Da. ab 14 Jahre	AVS (neu)	Torsten Ohletz
	18:30 - 20:30	Training U19 Großfeld	AVS (neu)	Torsten Ohletz
	20:30 - 22:00	Training Erw. ab 15 J.	AVS (neu)	Torsten Ohletz
Freitag	15:30 - 17:00	Training Schüler 8-12 J.	Edendorf	Florian Menzel

GESUNDHEITSSPORT		HALLE	LEITUNG
Abteilungsleitung	Geschäftsstelle SCI	Tel. 0 48 21 / 77 96 130	

Montag	17:20 - 18:20	Thai Chi	W-B-R	Monika Looft
	17:30 - 18:30	Yoga	EMA / Halle	Inken Möller-Hinz
	18:30 - 19:30	Yoga	EMA / Halle	Inken Möller-Hinz
	18:30 - 20:00	Thai Chi	EMA / Halle	Monika Looft
	Leitung Koronarsport: Ulrike Schmidt		0 48 21 / 79 99 12	
	20:00 - 21:30	Koronarsport Übungsgruppe	KBS	Jürgen Grey
	20:00 - 21:30	Koronarsport Trainingsgruppe	KBS	Peter Mannel

Dienstag	17:45 - 18:45	Rückengymnastik	auf Anfrage	Inge Gramer
	18:30 - 19:30	Osteoporose (Kurs)	Sude-West	Jürgen Grey
	19:00 - 20:00	Muskeltraining/Entspannung	Alte KKS	Peter Mannel
	19:00 - 20:00	Rückengymnastik	auf Anfrage	Inge Gramer
	20:00 - 21:00	Rückengymnastik	Klosterhof	Leni Sülau
Mittwoch	17:45 - 18:45	Pilates Einsteiger (Kurs)	alte KKS	Inge Gramer
	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	W-B-R	Sigbert Koch
	18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	MTV-Halle 2	Leni Sülau
	18:45 - 19:45	Pilates Fortgeschrittene	alte KKS	Inge Gramer
	19:00 - 20:30	Thai Chi (Kurs)	W-B-R	Jürgen Grey
Donnerstag	Leitung Koronarsport: Ulrike Schmidt		0 48 21 / 79 99 12	
	17:30 - 19:00	Koronarsport Übungsgruppe	neue KKS	Jürgen Grey
	17:30 - 19:00	Koronarsport Trainingsgruppe	neue KKS	Harald Kolbow
	18:45 - 19:45	Rücken Fit	Wellenkamp	Jaqueline Foth
	19:30 - 21:00	Thai Chi (Fortg.)	W-B-R	Jürgen Grey
Freitag	17:00 - 18:30	Rollstuhl-sport mit Kindern	Kreisberufsschule	Sigbert Koch

GYMNASTIK		HALLE	LEITUNG
Abteilungsleitung	Geschäftsstelle SCI	Tel. 0 48 21 / 77 96 130	

Montag	17:00 - 18:00	Frauen	Tanzsportclub	Erika Schmidt
	17:30 - 18:30	Frauen	EMA	Anita Mehrens
	18:00 - 19:00	Frauen	Tanzsportclub	Erika Schmidt
	18:15 - 19:15	Frauen	Edendorf	Franziska Bolls
	18:30 - 19:45	Spiele & Gymnastik		Edendorf
Dienstag	09:00 - 10:00	Senioren	Tanzsportclub	Erika Schmidt
	09:30 - 10:30	Fit ab 60 für Frauen	MTV-Halle	Sonja Neumann
	19:30 - 20:30	Frauen	Edendorf	Elke Doll
	19:30 - 20:30	Frauen	Klosterhof	Tanja Schlüter
Mittwoch	08:30 - 09:30	Frauen	EMA	Erika Schmidt
	18:30 - 19:30	Frauen	EMA	Anita Mehrens
	19:30 - 20:30	Frauen	EMA	Anita Mehrens
Donnerstag	09:30 - 10:30	Frauen	MTV-Halle	Silke Bansemmer
	10:30 - 11:30	Frauen	MTV-Halle	Silke Bansemmer
	18:00 - 19:30	Frauen	EMA	Brigitte Granzin
	19:45 - 21:30	Spiele & Gymn.		Klosterhof

HANDBALL		HALLE	LEITUNG
Abteilungsleiter	André Beltz	Tel. 0 176 / 62 18 18 25	

Montag	19:15 - 21:00	1. Damen	Wellenkamp	Salah Hassan
Dienstag	16:30 - 18:00	C / D - Jugend 11 - 14 Jahre		André Beltz
	19:00 - 21:00	1. Herren	Wellenkamp	Jan Schamerowski
	19:00 - 22:00	2. Damen	Wellenkamp	Münster/ Stabenow
Mittwoch	16:30 - 18:00	E - Jugend 8 - 10 Jahre	Edendorf	Marc Holpert

Donnerstag	19:30 - 21:15	1. Damen	Wellenkamp	Salah Hassan
Freitag	17:00 - 18:30	D - Jugend 11 - 12 Jahre	Wellenkamp	Hesse / Lembke
	18:00 - 19:30	C - Jugend 13 - 14 Jahre	Wellenkamp	André Beltz
	19:30 - 22:00	1. Herren	Wellenkamp	Jan Schamerowski

INLINE - SKATING

HALLE

LEITUNG

Abteilungsleitung

Geschäftsstelle SCI

Tel. 0 48 21 / 77 96 130

Mittwoch	16:30 - 18:00	Inline - Skating	Edendorf	Moritz Färber
Freitag	17:15 - 18:45	Inline-Skating (Kurs)	Edendorf	Thomas Schneider

INLINE - HOCKEY

HALLE

LEITUNG

Abteilungsleiter

Sergej Karanda

Tel. 0 162 / 20 17 82 6

Dienstag	20:00 - 22:00	Training Jugendl./ Erw. derzeit kein Übungsbetrieb!	Edendorf	Sergej Karanda
Samstag	17:30 - 21:00	Training Jugendl./ Erw. derzeit kein Übungsbetrieb!	AVS neu	Sergej Karanda

JEDERMANNSPORT

HALLE

LEITUNG

Montag	20:00 - 21:00	Jedermann Fitness	Lehmwohld II - III	André Beltz
Mittwoch	20:00 - 22:00	Turnen & Spiel	Sude	Gert Olde
Freitag	20:00 - 22:00	Gymnastik / Volleyball Herren	EMA	Dieter Laabs

KINDER IN BEWEGUNG

HALLE

LEITUNG

Abteilungsleiterin

Doris Westphal
Programmauskunft

Tel. 0 48 21 / 7 25 88
Tel. 0 48 21 / 77 96 130



Eltern-Kind

Montag	10:30 - 11:30	Krabbelgruppe	MTV Halle	Sonja Neumann
Dienstag	10:30 - 11:30	18 Mon. - 3 Jahre	MTV Halle	Sonja Neumann
	15:00 - 16:30	18 Mon. - 3 Jahre	Lehmwohld V	Doris Westphal
Mittwoch	15:30 - 16:30	18 Mon. - 3 Jahre	Wellenkamp I & II	Ines Söthje
	15:45 - 16:45	18 Mon. - 3 Jahre	Sude-West	Doris Westphal
Donnerstag	15:30 - 16:30	18 Mon. - 3 Jahre	Edendorf	Doris Westphal
Freitag	15:30 - 17:00	18 Mon. - 3 Jahre	EMA	Hilke Koch

Kinderturnen

Montag	14:30 - 15:30	5 - 8 Jahre Jungen	EMA	Jürgen Grey
	15:30 - 16:30	9 - 13 Jahre Jungen	EMA	Jürgen Grey

Dienstag	15:00 - 16:30 ab 7 Jahre	Edendorf	Jan Böge
	16:00 - 17:00 3 - 6 Jahre	Sude West	Peter Mannel
	16:00 - 17:00 4 - 6 Jahre	EMA	Frauke Fuhrmann
	17:00 - 18:00 ab 7 Jahre	EMA	Frauke Fuhrmann
	17:00 - 18:00 6 - 10 Jahre Mädchen	Sude-West	Peter Mannel
Mittwoch	14:00 - 15:00 4 - 6 Jahre	Wellenkamp II	Frauke Fuhrmann
	14:30 - 15:30 3 - 4 Jahre	Wellenkamp I & II	Ines Söthje
	14:30 - 15:30 3 - 6 Jahre	EMA	Peter Mannel
	14:30 - 15:30 8 - 10 Jahre	Edendorf	Jürgen Grey
	14:45 - 15:45 ab 7 Jahre	Sude-West	Doris Westphal
	15:00 - 16:00 7 - 8 Jahre	Wellenkamp II	Frauke Fuhrmann
	15:30 - 16:30 6 - 8 Jahre Mädchen	EMA	Peter Mannel
	16:00 - 17:00 ab 9 Jahre	Wellenkamp II	Frauke Fuhrmann
	16:30 - 17:30 9 - 12 Jahre Mädchen	EMA	Peter Mannel
	16:45 - 17:45 4 - 6 Jahre	Sude-West I	Doris Westphal
	17:30 - 18:30 Teen-Sport ab 13 J.	EMA	Peter Mannel
Donnerstag	14:00 - 15:30 4 - 6 Jahre	Edendorf	Doris Westphal
	15:00 - 16:00 3 - 6 Jahre	MTV Halle	Yvonne König
	16:30 - 17:30 ab 8 Jahre	Edendorf	Doris Westphal
	17:30 - 18:30 ab 10 Jahre	Edendorf	Doris Westphal

Kunstturnen

Montag	16:00 - 18:30 ab 5 Jahre	Klosterhof	Jürgen/Yvonne/Nicole
Freitag	14:00 - 17:30 ab 5 Jahre	AVS	Jürgen/Yvonne/Nicole

Turnen, Spiel, Spaß

Montag	14:00 - 15:30 Trampolin, 3 - 6 Jahre	Wellenkamp	Peter Mannel
	15:30 - 16:45 Wave & Fun	Edendorf	Thomas Schneider
Dienstag	16:30 - 18:00 Turnen & Rhythmik ab 7 J.	Lehmwohld I	Doris Westphal
Mittwoch	17:30 - 18:30 Teenies	EMA	Peter Mannel
	18:00 - 20:00 TGW Turnen	Sude West	Jessica Thoms
Donnerstag	18:15 - 19:45 Einrad	Edendorf	Christine Mühler
Freitag	14:45 - 15:30 5 - 7 Jahre Dance Club Mini	Park Fitness Center	Nicole Wieczorek
	15:30 - 16:15 8 - 10 Jahre Dance Club	Park Fitness Center	Nicole Wieczorek

LEICHTATHLETIK

Abteilungsleitung

Dietrich Pförtner

HALLE

Tel. 0 48 21 / 4 18 33

LEITUNG

Hallensaison:

Montag	17:00 - 18:30 Schüler(in) bis 12 J.	KBS	Beltz / Pförtner
	18:15 - 19:45 Schüler(in) Jugend ab 13 J.	KBS	Beltz / Pförtner

Dienstag	17:00 - 17:45	Erwachsene - Krafraum	Lehmwohldhalle	Jürgen Grey
	18:00 - 19:30	Erwachsene - Lauftraining	Lehmwohldhalle	Hans Kreuzfeldt
	18:00 - 19:00	Jugend u. älter - Lauftraining	Schwimmzentrum	André Beltz
	19:15 - 20:15	Lauftreff	EMA	Störlauf
Mittwoch	15:30 - 16:30	Schüler(in) 6 - 12 Jahre	AVS	König / Rohlfing
	16:30 - 18:00	Schüler(in) Jugend ab 13 J.	AVS	André Beltz
	18:00 - 19:00	Jugend u. älter - Krafttraining	Lehmwohld	Jürgen Grey
Donnerstag	15:30 - 16:30	Schüler (in) - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	16:30 - 18:00	Jugend & Erw. - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	17:15 - 18:00	Senioren - Krafraum	Lehmwohldhalle	Hans Kreuzfeldt
	18:00 - 19:00	Senioren - Lauftraining	Lehmwohldhalle	Hans Kreuzfeldt
	19:00 - 20:00	Senioren (innen) - Fitness	Lehmwohld I - III	Hans Kreuzfeldt
	20:00 - 21:00	Senioren (innen) - Volleyball	Lehmwohldhalle	Werner Friebe
Freitag	16:30 - 18:30	Jugend u. älter - Waldlauf	EMA	Hans Kreuzfeldt
Samstag	15:00 - 16:30	Jugend u. älter - Waldlauf	EMA	Hans Kreuzfeldt
Weitere Trainingszeiten nach Absprache				

Freiluftsaison: (vom 1. Dienstag im Mai bis zu den Herbstferien)

Montag	17:00 - 18:30	Schüler (in) bis 12 Jahre	Itzehoer Stadion	André Beltz
	18:00 - 19:30	Schüler(in) Jugend ab 13 J.	Itzehoer Stadion	André Beltz
Dienstag	17:00 - 17:45	Krafraum	Lehmwohldhalle	Hans Kreuzfeld
	18:00 - 19:00	Jugend u. älter - Lauftraining	Schwimmzentrum	André Beltz
	18:00 - 19:30	Lauftraining u. Fitness	Itzehoer Stadion	Hans Kreuzfeld
	19:15 - 20:15	Lauftreff	EMA	Störlauf
Mittwoch	15:30 - 16:30	Schüler(in) 6 - 12 Jahre	Itzehoer Stadion	Yvonne König
	16:30 - 18:15	Schüler u. Jugendliche	Itzehoer Stadion	André Beltz
Donnerstag	15:30 - 16:30	Schüler(in) - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	16:30 - 18:00	Jugend u. älter - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	18:00 - 20:00	Senioren (in) Lauftraining u. Gymnastik	Itzehoer Stadion	Hans Kreuzfeldt
	18:00 - 20:00	Sportabzeichen	Itzehoer Stadion	Ursel Witt
Freitag	16:30 - 18:30	Jugend u. älter - Lauftraining	Itzehoer Stadion	Hans Kreuzfeldt
	18:00 - 20:00	Sportabzeichen	Itzehoer Stadion	Grey / König
Samstag	15:00 - 16:30	Jugend u. älter - Waldlauf	Itzehoer Stadion	Hans Kreuzfeldt
Sonntag	ab 09:30	Lauftreff	EMA	Störlauf
Weitere Trainingszeiten nach Absprache				

PRELLBALL

Abteilungsleiter

Karl W. Brauns

HALLE

Tel. 0 48 21 / 27 80

LEITUNG

Montag	16:30 - 17:30	weibl. Jugend &	EMA	Helga Brauns
Dienstag	20:00 - 22:00	Damen & Herren	MTV-Halle	K.-W. Brauns

RADSPORT**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiterin****Stefanie Wasmundt****Tel. 0 173 / 84 60 400****Hallensaison:**

Montag	16:30 - 18:00	Schüler(in) / Jugend Indoor Cycling	Park-Fitness	Stefanie Wasmundt
--------	---------------	--	--------------	-------------------

Sonntag	10:00 - 12:00	Jug. & Erw. - Indoor Cycling	Park-Fitness	Peter Poppe
---------	---------------	------------------------------	--------------	-------------

Weitere Trainingszeiten nach Absprache**Freiluftssaison:**

Montag	16:30 - 18:00	Schüler(in) / Jugend	Park-Fitness	Stefanie Wasmundt
--------	---------------	----------------------	--------------	-------------------

Donnerstag	18:00 - 20:00	Jugend & Erwachsene	Park-Fitness	Steffi / Steffen
------------	---------------	---------------------	--------------	------------------

Sonntag	10:00 - 12:00	Jug. & Erw. - Radausfahrt	Park-Fitness	
---------	---------------	---------------------------	--------------	--

Weitere Trainingszeiten nach Absprache**SPORT UND SPASS IM WASSER****HALLE****LEITUNG****Abteilungsleitung****Christel u. Thomas Stöver****Tel. 0 48 21 / 888 10 71****Babyschwimmen****Anmeldung****Tel. 0 48 21 / 77 96 130**

Mittwoch	09:15 - 10:15	Hallensaison (Kurs)	Schwimmzentrum	Sonja Neumann
----------	---------------	---------------------	----------------	---------------

Schwimmschule**Anmeldung: Sigbert Koch
Anmeldung: SCI****Tel. 0 48 21 / 4 17 41** (Montag u. Mittwoch)
Tel. 77 96 132 (Dienstag u. Donnerstag)
Schwimmzentrum
Sigbert Koch

Montag	14:00 - 15:00	Hallensaison	Schwimmzentrum	Sigbert Koch
--------	---------------	--------------	----------------	--------------

Dienstag	13:45 - 14:30	Hallensaison	Schwimmzentrum	Mannel / Gaitzsch
	14:30 - 15:15	Hallensaison	Schwimmzentrum	Mannel / Gaitzsch

Mittwoch	14:00 - 15:00	Hallensaison	Schwimmzentrum	Sigbert Koch
----------	---------------	--------------	----------------	--------------

Donnerstag	14:15 - 15:00	Hallensaison	Schwimmzentrum	Grey / Rosenberg
	15:00 - 15:45	Hallensaison	Schwimmzentrum	Grey / Rosenberg
	15:45 - 16:30	Hallensaison	Schwimmzentrum	Grey / Rosenberg

Schwimmabzeichen erwerben

Montag	15:00 - 16:00	Bronze / Silber	Schwimmzentrum	Fuhrmann / Koch / Boll
	16:00 - 16:45	Bronze / Silber	Schwimmzentrum	Fuhrmann / Boll

Mittwoch	15:00 - 16:00	Bronze / Silber	Schwimmzentrum	André Beltz
----------	---------------	-----------------	----------------	-------------

Donnerstag	14:15 - 15:00	Bronze	Schwimmzentrum	Mannel / Gaitzsch
	15:00 - 15:45	Silber	Schwimmzentrum	Mannel / Gaitzsch
	15:45 - 16:30	Gold	Schwimmzentrum	Mannel / Gaitzsch

Schwimmtraining für Kinder

Dienstag	16:00 - 17:00	Just for Fun	Schwimmzentrum	Adameck / Boll
	17:00 - 18:00	Just for Fun	Schwimmzentrum	Carina Adameck
Mittwoch	15:30 - 16:45	Triathlon Nachwuchs	Schwimmzentrum	André Beltz
Freitag	16:00 - 17:00	Triathlon Nachwuchs	Schwimmzentrum	André Beltz
	17:15 - 18:00	Just for Fun	Schwimmzentrum	Carina Adameck

Schwimmtraining für Erwachsene

Montag	19:30 - 20:30	Erwachsene	Schwimmzentrum	Merle Stöver
Dienstag	19:30 - 20:30	Erw. Kraulen & Triathlon	Schwimmzentrum	André Beltz
Freitag	17:00 - 18:00	Erw. Kraulen & Triathlon	Schwimmzentrum	André Beltz
	18:00 - 19:30	Erwachsene	Schwimmzentrum	Carina Adameck

Leistungsgruppen

Montag	16:00 - 18:00	Schwimm-Kids	Schwimmzentrum	Mehlert / Lohse
	18:00 - 19:30	Leistungsgruppe	Schwimmzentrum	Gerhard Niehaus
Dienstag	18:00 - 19:30	Leistungsgruppe	Schwimmzentrum	Gerhard Niehaus
Mittwoch	16:30 - 18:00	Schwimm-Kids	Schwimmzentrum	Aranka Lohse
	18:00 - 19:30	Leistungsgruppe	Schwimmzentrum	Gerhard Niehaus
Freitag	16:00 - 18:00	Schwimm-Kids	Schwimmzentrum	Mehlert / Lohse
	18:00 - 19:30	Leistungsgruppe	Schwimmzentrum	Gerhard Niehaus

Aquafitness / -gymnastik (Anmeldung erf.)

Montag	19:30 - 20:15	Aquagymnastik (Kurs)	Schwimmzentrum	Hilke Koch
Mittwoch	08:30 - 09:15	Aquafitness (Kurs)	Schwimmzentrum	Sonja Neumann
Donnerstag	10:00 - 10:30	Wasser Gym. Da. & Herren	Schwimmzentrum	Sigbert Koch
	10:30 - 11:00	Wasser Gym. Damen	Schwimmzentrum	Sigbert Koch
Freitag	18:15 - 19:00	Aqua-Fitness (10er Kurs)	Schwimmzentrum	Frauke Fuhrmann

SELBSTVERTEIDUGUNG

HALLE

LEITUNG

Capoeira

(Spartenbeitrag)

Abteilungsleiter

Ugur Özen

Tel: 0 177 / 33 77 099

Montag 18:30 - 20:00 Jugend ab 14 Jahre

Klosterhof

Ugur Özen

Jiu Jitsu

Abteilungsleiter

Nils Neumann

Tel. 0 48 28 / 90 25 12

Freitag 18:15 - 19:15 Schüler ab 8 Jahre

EMA

Nils Neumann

Judo

Abteilungsleiter	Rainer Guschel	Tel. 0 48 28 / 71 208
Montag	18:15 - 20:15 Fortg. (Jgd + Erw.)	MTV-Halle 2 Guschel / Philipp
Dienstag	16:30 - 18:30 Kinder ab 6 Jahre 17:45 - 19:30 Kampfttraining Kinder / Jug.	MTV-Halle 2 Baum / B. Philipp MTV-Halle 2 Durak/ Philipp H.
Donnerstag	16:30 - 18:30 Kinder ab 6 Jahre 16:30 - 18:30 Anfänger ab 8 Jahre 18:30 - 20:30 Fortgesch Jugend. / Erw.	MTV-Halle 2 Baum / B. Philipp MTV-Halle 2 Durak / Philipp MTV-Halle 2 Heiner Philipp
Freitag	15:30 - 16:45 Anfänger ab 6 J. 16:45 - 18:00 Fortg. Anfänger 6 - 8 J.	MTV-Halle 1 Maren Balzer MTV-Halle 1 Philipp / Balzer

Karate

Abteilungsleiter	Jörg Beste	Tel. 0 48 21 / 76 513
Montag	18:00 - 19:30 Freies Training	MTV-Halle 1 Jörg Beste
Dienstag	17:00 - 18:30 Anfänger (ab 8 Jahre) 18:30 - 20:00 Fortgeschrittene	MTV-Halle 1 Koch / Beste MTV-Halle 1 Koch / Beste
Samstag	11:00 - 13:00 Anfänger & Fortg.	MTV-Halle 1 Koch / Beste

Sambo Judo

Abteilungsleiter	Josef Bart	Tel. 0 48 24 / 32 56
Montag	16:30 - 18:00 Kinder 17:30 - 19:15 Jug. & Erw.	Wellenkamp Jan Schramm Wellenkamp Josef Bart
Donnerstag	15:00 - 17:00 Kinder	Wellenkamp Josef Bart

TISCHTENNIS

Abteilungsleiter	Thorsten Hems	HALLE	LEITUNG
		Tel. 0 48 21 / 13 34 634	
Montag	16:00 - 18:00 Anfänger(in) Jugend 16:00 - 18:00 Fortg. Jugend 20:00 - 22:00 Jedermann Erw.	MTV-Halle I MTV-Halle I MTV-Halle I + II	Hubrich / Sominka Hubrich / Sominka Thorsten Hems
Dienstag	19:00 - 21:00 Top-Kader Training Jug. 19:45 - 22:00 Erw. Punktspiele 20:30 - 22:00 Da. & Herren Breitensport	EMA / Gymn. Lehmwohld I Lehmwohld III	D. Oestreich Thorsten Hems
Mittwoch	17:30 - 19:30 Jugend Breitensport 19:30 - 22:00 Da. & Herren Breitensport 19:30 - 22:00 Leistung Erwachsene 19:30 - 22:00 Erw. Punktspiele 20:30 - 22:00 Erw. Punktspiele	MTV-Halle MTV-Halle MTV-Halle MTV-Halle MTV-Halle	Oestreich / Prang Thorsten Hems Thorsten Hems

Donnerstag	17:15 - 19:15	Jugend Punktspiele	Sude-West	Dennis Buth
	17:15 - 19:15	Jugend Leistungstraining	Sude-West	Greil / Buth
	19:30 - 22:00	Da. & Herren Breitensport	Sude-West	Burkhard Boddien
	19:30 - 22:00	Erw. Punktspiele	Sude-West	
	20:30 - 22:00	Erw. Punktspiele	EMA / Halle	
Freitag	16:00 - 17:30	Schüler & Jug. Anfänger	EMA / Halle	Hems / Boddien
	18:00 - 19:30	Jugend Breitensport	MTV-Halle	Oestreich / Sominka
	2-Wöchig oder im Wechsel mit J. Hubrich			
	19:30 - 22:00	Erw. Breitensport	MTV-Halle	Thorsten Hems
	19:30 - 22:00	Punktspiel Erwachsene	MTV-Halle	

TRAMPOLIN

HALLE

LEITUNG

Abteilungsleiter

Sigbert Koch

Tel. 0 48 21 / 4 17 41

Montag	14:00 - 15:30	Anfänger 3 - 6 Jahre	Wellenkamp	Peter Mannel
	15:30 - 17:00	Anfänger 7-10 Jahre	Wellenkamp	Peter Mannel
Dienstag	14:30 - 15:30	Anfänger ab 6 Jahre	MTV Halle 1	Jürgen Grey
	14:30 - 16:00	Anfänger 6-8 Jahre	Wellenkamp	Sigbert Koch
	15:30 - 16:30	Anfänger 6-8 Jahre	MTV Halle 2	Jürgen Grey
	17:30 - 20:30	Leistungsspringer	Lehmwohld III	Sigbert Koch
Donnerstag	16:30 - 19:00	Leistungsspringer	Lehmwohld I	Sigbert Koch
Freitag	14:45 - 16:30	Anfänger / Leistung	Lehmwohld I & II	Sigbert Koch

TRIATHLON

HALLE

LEITUNG

Abteilungsleiter

André Beltz

Tel. 0 176 / 62 18 18 25

Hallensaison:

Montag	17:00 - 18:30	Schüler(in) bis 12 Jahre	KBS	André Beltz
	18:15 - 19:45	Schüler(in) Jugend ab 13 J.	KBS	André Beltz
	16:30 - 18:00	Schüler(in) Jugend Indoor Cycling	Park-Fitness	Steffi
Dienstag	18:00 - 19:00	Jugend u. älter - Lauftraining	Schwimmzentrum	André Beltz
	19:30 - 20:30	Jugend u. älter - Schwimmen	Schwimmzentrum	André Beltz
Mittwoch	16:30 - 18:00	Schüler(in) Jugend ab 13 J.	AVS	André Beltz
Donnerstag	15:30 - 16:30	Schüler (in) - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	16:30 - 18:00	Jugend u. älter - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
Freitag	17:00 - 18:00	Jugend u. älter - Schwimmen	Schwimmzentrum	André Beltz
	18:00 - 18:45	Athletiktraining	Schwimmzentrum	Susanne Sievers
Sonntag	10:00 - 12:00	Jug. & Erw. - Indoor Cycling	Park-Fitness	Poppe / Schück

Weitere Trainingszeiten nach Absprache

Freiluftsaision:**(vom 1. Dienstag im Mai bis zu den Herbstferien)**

Montag	17:00 - 18:30	Schüler(in) bis 12 Jahre	Itzehoer Stadion	André Beltz
	18:00 - 19:30	Schüler(in) ab 13 Jahre	Itzehoer Stadion	André Beltz
	16:30 - 18:00	Radfahren Schüler(in) / Jug.	Park-Fitness	Stefanie Wasmundt
Dienstag	18:00 - 19:00	Jugend u. älter - Lauftraining	Schwimmzentrum	André Beltz
	19:30 - 20:30	Jug. & Erw. - Schwimmen	Schwimmzentrum	André Beltz
Mittwoch	16:30 - 18:15	Schüler u. Jugendliche	Itzehoer Stadion	André Beltz
Donnerstag	15:30 - 16:30	Schüler(in) - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	16:30 - 18:00	Jug. & Erw. - Lauftraining	Park-Fitness	André Beltz
	18:00 - 20:00	Jug. & Erw. - Radfahren	Park-Fitness	Stefanie Wasmundt
Freitag	17:00 - 18:00	Jug. & Erw. - Schwimmen	Schwimmzentrum	André Beltz
Sonntag	10:00 - 12:00	Jug. & Erw. - Radausfahrt	Park-Fitness	

Weitere Trainingszeiten nach Absprache**VOLLEYBALL****HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiter****Nils Menzel****0 48 93 / 16 90 06**

Montag	20:00 - 22:00	1. Da. (ab 20 J.)	Lehmwohld III	Nils Menzel
	21:00 - 22:00	"Just for Fun"	Lehmwohld II - III	André Beltz
Dienstag	17.15-18.45	weibl. Jgd. U18	Lehmwohld I	Achim Gaitzsch
	18.30 - 20:30	"Just for Fun"	Lehmwohld I + II	Walter Herold
Donnerstag	19:00 - 21:00	1. Da. (ab 20 J.)	Lehmwohld III	Nils Menzel
	19:00 - 20:00	w. Jgd. U20 / 2. Da.	Lehmwohld II	Birte Ahmling
	19:00 - 21:00	Hobby-Mixed	Lehmwohld I	Katja Kruse
Freitag	16:30 - 18:15	weibl. Jgd. U18	AVS	Achim Gaitzsch
	16:30 - 18:15	Anfänger ab 8 J.	AVS	Jana Lemzer
	18:15 - 20:00	w. Jgd. U20 / 2. Da.	AVS	Birte Ahmling

REHASPORT**HALLE****LEITUNG****Abteilungsleiter****Günter Falkenstern****Tel. 0 48 26 / 55 96**

Montag	17:00 - 18:30	Rollstuhlsport mit Tischtennis	KBS	Krüger / Falkenstern
Dienstag	18:00 - 19:30	Gymn. Bewegungsübungen	Schwimmzentrum	
Mittwoch	16:00 - 19:00	Kegeln 14 Täglich im Dörpskrog	Münsterdorf	Renate Siebert
Donnerstag	17:00 - 19:00	Bosseln	Lehmwohld II & III	Chr. Falkenstern
Freitag	19:30 - 21:00	Gymnastik / Spiel	AVS	

WANDERN

Abteilungsleitung

Inge Giebler
Christel Möller

Tel. 0 48 21 / 28 34
Tel. 0 48 21 / 92 75 2

Die Wandergruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch (Christel Möller) und jeden 2. Mittwoch im Monat (Inge Giebler).

Der Treffpunkt wird jeweils rechtzeitig in der "Norddeutschen Rundschau" bekannt gegeben.

Es werden die nähere Umgebung, aber auch der weitere Umkreis Itzehoes erwandert.

Entfernung: ca 10 - 15 Kilometer

Zeitraum: ca. 5 - 6 Std. mit Einkehr zum Kaffee

Am 4. Donnerstag jedes Monats trifft sich die Gruppe im Vereinsheim in der Beethovenstraße 2 - 4 zu einem gemütlichen Klönschnack (15:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr)

Wasserball

Ansprechpartner

Peter Schüller

Tel. 0 48 21 / 7 08 60 35

Montag	18:00 - 19:00	Jugend A/B/C	Schwimmzentrum	Peter Schüller
	19:00 - 20:30	Herren Kondition	Schwimmzentrum	Nebendahl / Schüller
Mittwoch	19:00 - 20:30	Herren und Jugend A/B	Schwimmzentrum	Nebendahl / Schüller
Donnerstag	17:00 - 18:30	Jugend D/C Anfänger	Schwimmzentrum	Peter Schüller
	18:30 - 19:30	Jugend A/B/C	Schwimmzentrum	Peter Schüller

Sporthallen:

Grundschule Edendorf	Obere Dorfstr. 8	Tel: 40 49 90
Grundschule EMA	Schäferkoppel 2	Tel: 40 48 0
Klosterhofschule	Htm. Klosterhof 35	Tel. 54 15
Grundschule Sude-West	Ansgarstr. 10	Tel. 17 65 0
Grundschule Wellenkamp	Kamper Weg 105 - 107	Tel. 89 63 0
Regionalschule WBR	Gorch-Fock-Str. 17	Tel. 40 80 89 0
AVS-Sporthalle	Große Paaschburg 68	Tel. 67 41 0
Sportzentr. Lehmwohld	Am Lehmwohld 42	Tel. 76 17 1
KKS-Sporthalle	Htm. Sandberg 1-3	Tel. 27 64
Kreisberufsschule	Langer Peter	Tel. 6830
MTV-Halle	Hindenburgstr. 53	Tel. 77 96 130
Freie Waldorfschule	Am Kählerhof	Tel. 89 86 0
Schwimmzentrum	Am Klosterbrunnen	Tel. 77 44 44
Schwimmzentrum	Am Klosterbrunnen	Tel. 77 44 44

Wichtige Veranstaltungstermine:

14. Mai	12. Itzehoer Störlauf	www.stoerlauf.de
28. Mai	Sportfest "Fair-Play in Itzehoe"	13:00-17:00 Uhr im Stadion Itzehoe
29. Mai	LM Blockwettkampf Leichtathletik	09:00-17:00 Uhr Stadion Itzehoe
25./26. Juni	3. SCI-Triathlon	Lohmühle in Hohenlockstedt



Beitragskalender

1.) Vereinsbeiträge:	monatlich
Erwachsene	16,00 €
Kinder, Jugendliche, Schüler, Auszubildende,	9,50 €
Studenten, Wehrpflichtige und Zivildienstleistende (von 18 - 27 Jahre)	
Familien	32,00 €
Versehrte	7,50 €
Passive	7,50 €

Diese Vereinbeiträge werden quartalsweise im voraus eingezogen.

2.) Zusatzbeiträge Park-Fitness :	monatlich
Gesamtangebot (Fitness & Krafraum)	34,00 €
nur für Schüler, Auszubildende, etc. bis 27 Jahre	
Gesamtangebot bis 18:30 Uhr / nur Erwachsene (Fitness & Krafraum)	23,00 €
Gesamtangebot / Fam. Partnervertrag / pro Person (Fitness & Krafraum)	26,50 €
Gesamtangebot / Wochenende (Fitness & Krafraum)	20,00 €
Fit ab 50 (wird quartalsweise eingezogen) (Kursraum)	12,00 €
Fit for Kids, Streetdance, Capoeira, Jiu Jitsu (wird quartalsweise eingezogen)	5,50 €
(Nur für Jugendliche bis 16 Jahre)	

Diese Zusatzbeiträge werden monatlich im voraus eingezogen.

3.) Unser Kursangebot im Park-Fitness :	Preis Mitglied	Preis Nichtmitglied
4 Wochenkarte	50,00 €	70,00 €
10er Karten / Gesamtangebot	65,00 €	85,00 €
10er Karten / Kursangebot oder Krafraum	50,00 €	70,00 €
10er Karten / Sauna	50,00 €	70,00 €
5 er Karten / Massage		60,00 €

Diese Beiträge sind sofort und in bar zu entrichten. Eine Erstattung oder Rückzahlung für abgelaufene oder nicht vollständig verbrauchte Member- oder Kartenabos findet nicht statt.

Abo-Karten sind nicht übertragbar und dürfen nur von der Person genutzt werden auf deren Namen sie ausgestellt ist.

Schüler, Auszubildende, Studenten, Wehrpflichtige usw. bis max. 27 Jahre zahlen den Kartenpreis für Mitglieder.

Für die Abo - Karte werden **3,00 €** Pfand eingezogen. Es erfolgt eine Erstattung wenn die Abo - Karte zurück gegeben wird.

4.) Zusatzbeiträge sonstige Sportangebote (monatlich):

Ballett: 1. Kind / Erwachsene 10,00 € / 2. Kind 8,00 € / 3. Kind 5,00 €

Capoeira: Schüler / Jugendliche / Erwachsene 5,00 € (Halle) Pilates (Fortg.): 5,00 € (Halle)

Schwimmschule auf Anfrage

Aufnahmegebühren:	einmalig
Verein	10,00 €
Park-Fitness	(zuzüglich) 15,00 €

Wichtige Informationen

Die Mitgliedschaft endet durch Austritt, Tod oder Ausschluss aus dem Verein. Der Austritt ist schriftlich zu erklären. Die Kündigung oder Ruhezeiten (Park-Fitness) sind unter Einhaltung einer Frist von einem Monat zum Ende eines Quartals zulässig. Partnerverträge sind nur möglich mit dem Ehepartner, einem Lebenspartner und den Familienangehörigen (eigenen Kindern)!

Eine Erstattung der für das laufende Geschäftsjahr geleisteten Beiträge findet **nicht** statt.

Änderungen der Anschrift und der Bankverbindung sind unverzüglich der Geschäftsstelle zu melden.

Eine Mitgliedschaft im Park-Fitness setzt auch immer eine Mitgliedschaft im Sport-Club Itzehoe voraus.

Kursangebot Park-Fitness

Gültig ab 01.01.2011



Achtung!!

1. Indoor Cycling am Dienstag von 20:00 - 21:00 Uhr
Saisonabschluss von Oberholz - März
2. Bei weniger als 5 Teilnehmern pro Kurs, entfällt das Kursangebot !!

Tolle neue Kurse...



Unser Kursplan



Öffnungszeiten	Montag 8:00 - 22:00	Dienstag 8:00 - 22:00	Mittwoch 8:00 - 22:00	Donnerstag 8:00 - 22:00	Freitag 8:00 - 22:00	Samstag 09:00 - 17:30	Sonntag 09:30 - 16:00
Sauna ab 9:30	Trocken		Trocken		Trocken		Trocken
7 - 8 Uhr							
8 - 9 Uhr	Fit ab 60 / Nicole 08:15 - 09:15	Reobic-Training / Sigi 09:15 - 10:15 Uhr		Body - Workout / bei Doris 08:30 - 10:00			
9 - 10 Uhr	Indoor Cycling / Iris		Step II / Iris	Yoga am Morgen Susanne 10:00 - 11:30 Uhr	Body - Workout / Iris	Klassisches Pilates I-II nach Josef Pilates/Iris 09:30 - 10:30	
10 - 11 Uhr	Klassisches Pilates II - III / Iris	Fit ab 60 "Damen" bei Sigi	Iron System / Iris (Periodisierung)		Fit ab 50 / Iris	Tanztheater 10:30 - 12:00 Iris	
11 - 12 Uhr	Fit ab 50 / bei Iris						
12 - 13 Uhr							
13 - 14 Uhr							
14 - 15 Uhr							
15 - 16 Uhr							
16 - 17 Uhr	Hip Hop / Iris Einsteiger		Sensitive Cycling Doris		Fit Iris bei Frank 16:30 - 17:30		
17 - 18 Uhr	Rückentraining / Iris	Kick-Box-Aerobic I Ede	Iron System / Iris (Periodisierung)	Hip Hop / Iris "Masterclass"	Dance Club / Nicole Kinder 5 - 7 Jahre 14:45 - 15:50 Uhr		
18 - 19 Uhr	Iron System / Iris (Periodisierung)	Power Dance III / Iris	Leichte Step-aerobic Iris	Leichte Aerobic Moves / bei Iris	Dance Club / Nicole Kinder 8 - 10 Jahre 15:30 - 16:15 Uhr		
19 - 20 Uhr	Step II / Indoor Cycling / Sigi	Iron System / Iris (Periodisierung)	Indoor Cycling / Iris	Iron System / Iris (Periodisierung)	Indoor Cycling bei Dorit		
20 - 21 Uhr	Indoor Cycling Jens	Indoor Cycling Doris	Jiu-Jitsu / Nils	Stretch & Relax bei Iris			
21 - 22 Uhr							



I = Einsteiger
II = Mittelstufe
III = Fortgeschrittene

Aerobic
Dance Club / Mini
Kick-Box-Aerobic
Body - Workout
Hip Hop
Stretch & Relax

Die fantastischen
Beschreibungen von
Josef Pilates / Iris

= Aerobic mit Choreographie (Dance mit viel Spaß)
= Rhythmik, Tanz & Koordination für Kids
= Asiatische Kampf- und Box-Aerobic
= verschiedene Trainingstechniken
um den Körper muskulär aufzubauen
= Aerobic, Tanz, Hip-Hop und andere Trends
= Wolldecke und dicke Socken mitbringen

Iron System = Krafttraining mit Langhanteln / Periodisierung
(wechselnde Leistungsstufen siehe Plan)
Step I, II & III = Step-Aerobic mit Choreographie
WBS-Gym = Wirbelsäulen-Gymnastik
Indoor Cycling = Ausdauertraining auf dem Rad
Reabic = Training für Rücken und Herz-Kreislauf

Wir bewegen Menschen!

Sport-Club Itzehoe, Beethovenstrasse 2 - 4, 25524 Itzehoe

Telefon 0 48 21 / 77 96 130 - Fax 0 48 21 / 15 17 99 Mail: info@mtv-itzehoe.de / gut-heil-itzehoe@t-online.de
Banken: Volks- u. Raiffeisenbank Itzehoe Kto. 299 Blz. 222 900 31 / Spk. Westholstein Kto. 13560 Blz. 222 500 20