



## Neugierig?

Treten Sie ganz einfach mit uns in Kontakt.

Ich interessiere mich für den MTV, bitte senden Sie mir:

- Aufnahme-Formular/Beitragsordnung
- Infos zur Sportart
- den Übungsplan mit allen Trainingszeiten des MTV
- die aktuelle Mitgliederzeitung „MTVinfo“
- Ich habe Fragen, bitte rufen Sie mich zurück

Vor- und Zuname

Straße und Hausnummer

PLZ/ Ort

Telefon

E-Mail

Bitte füllen Sie die Felder vollständig aus und senden uns dieses Formular per Post an die Gildenstraße 11, 38100 Braunschweig oder per Fax an 05 31 - 12 64 61 zurück, wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.



## MTV Braunschweig

Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847e.V.

Geschäftsstelle:

Gildenstraße 11

38100 Braunschweig

Telefon: 05 31 - 4 92 18

Studiotelefon: 05 31 - 4 36 20

Telefax: 05 31 - 12 64 61

E-Mail: [info@mtv-braunschweig.de](mailto:info@mtv-braunschweig.de)

Internet: [www.mtv-braunschweig.de](http://www.mtv-braunschweig.de)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo./Di./Do. 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Mittwoch 16.00 – 18.00 Uhr

Freitag 9.00 – 12.00 Uhr

- Fitness und Gymnastik**
- Gesundheit und Entspannung**
- Turnen**
- Leichtathletik, Walking, Wandern**
- Ballsport**
- Schwimmen**
- Tanzen**
- Kampfsport**

**MTV - Turnen**  
Fitness für jede Altersgruppe



**MTV Braunschweig**

Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847e.V.



## MTV – Mein Verein!

Der moderne Traditions-Verein in Braunschweig

### Baby-Treff / Eltern&Kind-Turnen

Das Kinderturnen im MTV beginnt mit den Kleinsten ab 10 Monate im Baby-Treff. Dort werden spielerisch die Grundlagen für Koordination, Beweglichkeit, Kräftigung, Selbstsicherheit und vieles mehr gelegt. Weiter geht es mit den Turnzweigen, die viel Freude am Geräteparcours haben – seien es Berge aus Weichbodenmatten oder Brücken aus Bänken und Kästen. Wie Tarzan können die Kleinen von Kasten zu Kasten schwingen oder sich über Hängebrücken mit Seilen und Ringen wagen. Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen machen mit und helfen beim Bewältigen sowie Auf- und Abbau der Spiellandschaften.

### Kinderturnen

Aus dem Eltern&Kind-Turnen wachsen die Kinder weiter und entwickeln ihre Grundfähigkeiten schließlich ohne die ständige Hilfe der Bezugspersonen. Das Kleinkinderturnen ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zum Selbstständigwerden der Kinder. Für Schulkinder von 6 bis 14 Jahren gibt es Abenteuerturnen, aber auch Gerätturnen und Bodenturnen. In jahrgangsmäßig nicht zu weit gespannten Gruppen wird die Bewegungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler durch Gymnastik, Spiel und Erlernen von Übungen des Gerätturnens jeweils altersgerecht stetig weiterentwickelt.

### Jugend und Erwachsene

Wer Lust auf Bewegung hat, ist beim allgemeinen Turnen – bei den grundlegenden Formen der Bewegung und vielem, was darauf aufbaut – gut aufgehoben, denn wie bei den Kindern gilt auch hier: Vielseitigkeit ist Trumpf! Gymnastik, Spiele, Gerätturnen, im Sommer auch Leichtathletik, so wie jede oder jeder es kann oder erlernen möchte – dabei kommen

auch Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz. Das Turnangebot erstreckt sich auf alle Altersklassen – vom Jugendlichen bis zum Senior ist für jeden die richtige Gruppe dabei.

### Gerätturnen / Leistungsturnen

Die Gerätturnerinnen des MTV sind eine wettkampforientierte Trainingsgruppe, die auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene erfolgreich am Start ist. Geturnt werden Einzel- und Mannschaftswettkämpfe im Pflicht- und Kürbereich. Gleichzeitig präsentieren sich die Turnerinnen aber auch mit choreografierten turnerischen Darbietungen. Die Gruppe besteht zurzeit aus Mädchen von 4 bis 21 Jahren. Wer Talent für diese trainingsintensive und schwierige Sportart hat, ist bei den Gerätturnerinnen des MTV immer willkommen.

Die Gerätturngruppe der Jungen ist eine wettkampforientierte Trainingsgruppe. Jugendliche, die Spaß an den verschiedenen Geräten haben und auch an Wettkämpfen teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen. Dieses Angebot ist einzigartig in Braunschweig.

### Rhythmische Sportgymnastik (RSG)

Die Rhythmische Sportgymnastik ist die wohl anmutigste und weiblichste olympische Wettkampfsportart und wird schon seit 1967 in Braunschweig betrieben. RSG entwickelte sich aus der traditionellen Gymnastik, Elemente aus dem Bodenturnen, dem Ballett, dem Tanz und der Akrobatik und wurde so zu einer mittlerweile sehr spektakulären Sportart. Die Wettkämpfe für den Vierkampf der Einzel-Gymnastinnen und für die Gruppen, die jeweils aus fünf Gymnastinnen bestehen, werden auf einer 13 x 13 m großen Bodenfläche mit verschiedenen Handgeräten und nach einer Kürmusik ausgetragen. Die Handgeräte Seil, Reifen, Ball, Keulen und Band wechseln alle zwei Jahre in den verschiedenen Altersklassen. Seit 1980 haben die Braunschweiger Gymnastinnen regelmäßig in jedem Jahr

bei Deutschen Meisterschaften Medaillenplätze erreicht, darunter fünf Deutsche Jugendmeisterschaften, acht Deutsche Vizemeisterschaften und 1993 und 2002 den Gewinn des Deutschland-Pokals.

### Trampolinturnen

Das Trampolinturnen gibt es im MTV für Kinder ab 8 Jahren. Geturnt wird auf dem großen Trampolin, auf dem man bis zu neun Metern hoch springen kann. Der schnelle Wechsel von Be- und Entlastung beim Springen wirkt sich positiv auf den Bandscheibenstoffwechsel aus. Die Kinder und Jugendlichen erhalten durch das erforderliche Ausbalancieren eine aufrechte Wirbelsäule, stärken die Muskulatur und schulen den Gleichgewichtssinn. Wichtig bei dieser Sportart sind das Sichern des Springers sowie das richtige Verhalten bei dessen „Abgang“. Dazu werden rund um das Gerät weiche Matten ausgelegt, um eventuelle Stürze abzufangen.

### Orientierungslauf

Orientierungslauf (OL) ist eine faszinierende Sportart für alle, die Lust und Spaß am Laufen in der Natur haben. OL zeichnet sich durch zwei Komponenten – Laufen und Orientieren – aus und fordert so Geist und Körper. Mit Hilfe von Karte und Kompass werden bestimmte Kontrollpunkte im Gelände in vorgegebener Reihenfolge und in möglichst kurzer Zeit angelaufen. Die Herausforderung ist dabei das selbstständige Planen und Finden der schnellsten Route zu den einzelnen Posten. Da kein Lauf dem anderen gleicht, ist diese Sportart sehr abwechslungsreich.

Mehr Infos und Wissenswertes unter:  
[www.mtv-braunschweig.de](http://www.mtv-braunschweig.de)

