

mtv.aktiv

Sportangebot des MTV Braunschweig
Frühjahrsprogramm 1 | 20



**Aktuelle Änderungen finden Sie
auf unserer Webseite mtv-bs.de**

Impressum

Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e.V.
Güldenstraße 11 · 38100 Braunschweig
Telefon 0531 492 18 · Fax 0531 126461
info@mtv-bs.de · www.mtv-bs.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag	09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Dienstag	09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Freitag	09.00 – 12.00 Uhr

Öffnungszeiten Empfang

Montag	08.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 21.00 Uhr
Dienstag	08.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 20.00 Uhr
Mittwoch	08.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 20.00 Uhr
Donnerstag	08.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 21.00 Uhr
Freitag	08.30 – 12.00 Uhr und 14.30 – 19.00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Der MTV Braunschweig	5
Fitness und Gymnastik einschließlich Fitness-Studio	6
Gesundheit und Entspannung	11
Turnen	13
Cheerleading	17
Leichtathletik	19
Ultimate Frisbee	21
Ball sport	22
Schwimmen	36
Tanzen	38
Kampfsport	40
Sonstige Angebote	46
Beitragsordnung	47
Aufnahmeschein	49



Liebe Mitglieder und Sportinteressierte,

Liebe Mitglieder und Sportinteressierte, wir freuen uns, Ihnen in der neuen Ausgabe des MTVaktiv einen aktuellen Überblick über das gesamte Angebot des Braunschweiger MTV, dem ältesten und zugleich mit rund 6.500 Mitgliedern mitgliederstärksten Sportverein der Stadt, zu verschaffen.

Im Sommerhalbjahr rücken auch wieder unsere beiden großen Freiluft-Sportanlagen „Westpark“ und „Rote Wiese“ in der Fokus unserer Mitglieder. Im Westpark (Rheinring 14, direkt neben der IGS Wilhelm Bracke in der Weststadt) sind unsere Hockey- und Fußballabteilung sowie die Beachvolleyballer/innen, die Frisbee-Abteilung und ein Teil unserer Tennisspieler/innen beheimatet. Hockey, Fußball und Frisbee wird im MTV von Jungen und Mädchen gespielt und zwar ab einem Alter von 5 Jahren. Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden ebenso ist die Anlage gut mit dem Fahrrad oder fußläufig zu erreichen.

Auf der „Roten Wiese“ finden Sie den Großteil unserer Tennisspieler/innen, unsere Leichtathleten, die Judoka, sowie Gesundheitssportler/innen, Turner/innen und nun auch die Handballer/innen, die sich dort auf dem Beach-Handballfeld verausgaben. Das Leichtathletik-Training ist durch den Neubau einer 100m Kunststoffbahn wetterunabhängiger geworden, eine Sperrung der Aschenbahn kann nun besser kompensiert werden. Acht Tennisplätze, davon zwei mit Flutlicht laden Jung und Alt zum Spielen ein. Auch hier gibt es kostenfreie Parkplätze sowie eine gute Anbindung mit dem Öffentlichen Nachverkehr. Des Weiteren ist die Anlage auch gut mit dem Fahrrad zu erreichen. Für die geselligen Momente gibt es die Vereinsgaststätte mit wunderschöner Terrasse, die im Sommer sehr zum Verweilen einlädt.

Am 5. Juni findet die 34. Ausgabe unseres Braunschweiger Nachtlaufs statt. Ca. 13.000 Läuferinnen und Läufer im Alter von 3 bis über 80 Jahren werden ab 18:00 Uhr in der Braunschweiger Innenstadt an den Start gehen. Schauen Sie doch mal vorbei und feuern die Sportlerinnen und Sportler an oder melden Sie sich noch als Helfer für die Veranstaltung. Ohne die Unterstützung von über 200 Mitgliedern wäre die Durchführung des zweitgrößten Laufsport-Ereignisses in Niedersachsen nicht möglich.

Haben Sie noch Fragen hierzu? Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail (info@mtv-bs.de) oder telefonisch (0531 49218), z.B. um Probestunden zu vereinbaren. Wir laden Sie herzlich ein, sich selbst ein Bild von unserem Sportangebot zu machen. Viel Spaß in und mit dem MTV wünscht

Jörg Diekmann
Geschäftsführer

BRAUNSCHWEIGER NACHTLAUF!

Unterstützt aus den Mitteln der Lotterie Sparen + Gewinnen



5. JUNI 2020

ANFEUERN!

Start & Ziel: Bohlweg Braunschweig
600 m | ca. 3.350 m | ca. 6.500 m | ca. 9.650 m

www.mtv-nachtlauf.de



Sparen+Gewinnen

Zum Glück für alle ein Gewinn





Der MTV Braunschweig

Haben Sie Lust, in einer Gruppe oder Mannschaft Sport zu treiben? Suchen Sie ein Fitness-Studio, bei dem Sie nicht nur Gewichte stemmen können, sondern in netter, familiärer Atmosphäre trainieren? Wollen Sie neue Leute kennenlernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Sie wollen nur Sport machen, fit werden, sich abregieren, ohne langfristige Bindung? Auch dann sind Sie bei uns genau richtig!

Denn unsere Mitglieder haben zu jedem Quartal die Möglichkeit zu kündigen (mit sechswöchiger Frist). Sie können alle Sportangebote des Vereins ausprobieren und nutzen – der MTV hat das umfangreichste Angebot der Region.

Die vereinseigene Halle, das Fitness-Studio sowie zwei Gymnastikräume in der Gühlenstraße ermöglichen dem MTV ein durchgängiges Sportprogramm von morgens bis abends. In der Echternstraße steht ein Tanzsaal ganztags zur Verfügung. Ein großer Teil des Sportangebots wird somit innenstadtnah angeboten. Außerdem hat der Verein viele Turn- und Sporthallen überall in Braunschweig angemietet.

In den Ferien kann es bei den Trainingszeiten zu Einschränkungen kommen. Kurzfristige Änderungen der Übungszeiten entnehmen Sie bitte der Homepage unseres Vereins: www.mtv-bs.de · Vielen Dank!

Fitness und Gymnastik

Das MTV-Fitness-Studio

Unser vereinseigenes Fitness-Studio im MTV-Sportzentrum Gldenstrae bietet alles, was ein kommerzielles Studio hat – und noch einiges mehr. Vor allem unsere flexiblen Kndigungszeiten finden Sie zu dem Preis in keinem anderen Fitness-Studio. Bei uns können Sie zu jedem Quartal mit sechswöchiger Frist kündigen. Kommen Sie also ruhig mal vorbei und probieren Sie es aus. Für das Fitness-Studio wird ein zusätzlicher Sonderbeitrag von 23,50 € im Monat erhoben.

Öffnungszeiten:	Montag, Mittwoch, Freitag	09.00 – 22.00 Uhr
	Dienstag, Donnerstag	09.00 – 22.30 Uhr
	Samstag	10.00 – 18.00 Uhr
	Sonntag	10.00 – 19.00 Uhr

Das Studio hat geschlossen: Karfreitag, Ostersonntag, Himmelfahrt, Pfingstsonntag, Heiligabend, 1. Weihnachtstag, Silvester und Neujahr. Probetraining (10,00 €) bitte telefonisch (05 31 43620) oder direkt im Studio vereinbaren; bei Anmeldung für das Fitness-Studio wird dieser Betrag verrechnet.

Das Trainerteam besteht aus lizenzierten Übungsleitern, Sport- und Gymnastiklehrern und Krankengymnasten, die sich für jedes Mitglied die nötige Zeit nehmen und jederzeit umfassend informieren und helfen können. Außerdem bietet der MTV ärztliche Beratungen durch einen Sportmediziner an. Eigene Getränke können Sie bei uns natürlich gerne mitbringen. Und nach dem Training entspannen Sie sich im Wellness-Bereich mit Trocken- und Dampfsauna oder Sie lassen sich mit einer Massage verwöhnen. Wenn Sie Mitglied im Fitness-Studio sind, stehen Ihnen auch alle anderen Sportangebote des MTV offen (ausgenommen Angebote mit Zusatzbeitrag).

Sauna und Solarium

In den Räumen des Fitness-Studios befindet sich ein Saunabereich, der täglich von 09.30 bis 21.45 Uhr und am Wochenende von 10.30 bis 17.45/18.45 Uhr für Frauen und Männer zur Verfügung steht. Dienstags ist von 14.30 bis 19.30 Uhr Damensauna! Die Mitglieder können nach Erstellung eines Beratungsprotokolls kostenpflichtig ein Solarium benutzen.

Sonderbeitrag Sauna: 41,00 € Zehnerkarte/5,00 € Einzelkarte



Group Fitness (ab 16 Jahren)

Bauch-Beine-Po

Di 08.30 – 09.30	MTV-Dachstudio	Gabriele Meyer
Di 09.30 – 10.30	MTV-Dachstudio	Gabriele Meyer
Fr 18.00 – 19.00	MTV-Gymnastikraum	Rika Meiners

Bauchworkout

Do 17.30 – 18.00	MTV-Gymnastikraum	Maren Wittlieb
------------------	-------------------	----------------

Bodyworkout

Di 18.00 – 19.00	MTV-Dachstudio	Antje Bade
Di 19.00 – 20.00	MTV-Gymnastikraum	Edeltraut Stobbe
Mi 16.30 – 17.30	MTV-Gymnastikraum	Maren Wittlieb
Mi 17.30 – 18.30	MTV-Gymnastikraum	Jennifer Kösling
Do 10.00 – 11.00	MTV-Gymnastikraum	Edeltraut Stobbe
Fr 10.30 – 11.30	MTV-Gymnastikraum	Maren Wittlieb

Cycling

Cycling ist aerobes Training für alle – sowohl für Anfänger als auch für Profis – weil jeder seine Belastung am Bike selber einstellen kann. Ziele sind Schwitzen, Fett verbrennen, Kräftigung der Bein-, Bauch-, Arm-, Schulter- und Nackenmuskulatur, jede Menge Kondition und natürlich Spaß.

Sonderbeitrag: Einzelkarte 3,00 €, Zehnerkarte 26,00 € (für Mitglieder des Fitness-Studios kostenlos). Wer mitfahren möchte, muss sich für jede Stunde verbindlich im Fitness-Studio in die Teilnehmerliste eintragen lassen.

Low

Mo 17.30 – 18.30	MTV-Gymnastikraum	Rüdiger Ehrenberg
Do 11.15 – 12.00	MTV-Gymnastikraum	Edeltraut Stobbe

High

Mo 18.30 – 19.30	MTV-Gymnastikraum	Rüdiger Ehrenberg
Do 18.00 – 19.30	MTV-Gymnastikraum	Hardy Wiegard



Deep Work

Mi	08.15 – 09.15	MTV-Gymnastikraum	Andrea Franzke
Mi	18.30 – 19.30	MTV-Gymnastikraum	Andrea Franzke
So	11.00 – 12.00	Echternstraße 16a	Eva Brink

Energy-Dance

Mi	19.30 – 20.30	MTV-Halle	Corinna Bothe
Do	10.00 – 11.00	Echternstraße 16a	Corinna Bothe

Fix-Mix

Mo	13.15 – 14.00	MTV-Gymnastikraum	Maren Wittlieb
Mo	20.30 – 21.30	MTV-Gymnastikraum	Rika Meiners

Functional-Training

Di	07.15 – 08.15	MTV-Gymnastikraum	Angie Müller
Di	17.00 – 18.00	MTV-Gymnastikraum	Daniela Bartels
Di	18.00 – 19.00	MTV-Gymnastikraum	Daniela Bartels
Do	07.15 – 08.15	MTV-Gymnastikraum	Angie Müller

Langhanteltraining

Do	19.30 – 20.30	MTV-Halle	Maren Wittlieb
----	---------------	-----------	----------------

Begrenzte Teilnehmerzahl, verbindliche Voranmeldung am Empfang erbeten.

Pilates (Anfänger/-innen)

Mo	19.00 – 20.00	MTV-Dachstudio	Maren Wittlieb
Mo	20.00 – 21.00	MTV-Dachstudio	Maren Wittlieb

Pilates (Fortgeschrittene)

Do	17.00 – 18.00	MTV-Dachstudio	Antje Bade
Do	18.00 – 19.00	MTV-Dachstudio	Antje Bade

Pilates/Stabilisation (Anfänger/-innen)

Do	08.30 – 09.30	MTV-Dachstudio	Maren Wittlieb
----	---------------	----------------	----------------

Power-Intervall

Mo	19.30 – 20.30	MTV-Halle	Rika Meiners
----	---------------	-----------	--------------

Rücken-Fit

Do	12.15 – 13.15	MTV-Dachstudio	Maren Wittlieb
----	---------------	----------------	----------------

Slingtraining

Fr 09.00–09.45 MTV-Gymnastikraum Maren Wittlieb

Stabilisation

Mi 17.30–18.30 MTV-Dachstudio Corinna Bothe

Mi 18.30–19.30 MTV-Dachstudio Corinna Bothe

Fr 17.00–18.00 MTV-Gymnastikraum Rika Meiners

Stationstraining (Circle-Training)

Di 20.00–21.30 SH Maschstraße Nicole Spierling

Step-Aerobic

Mo 19.30–20.30 MTV-Gymnastikraum Iris Althoff

Step & Tone

Do 18.30–19.30 MTV-Halle Maren Wittlieb

Surprise

Sa 10.00–12.00 MTV-Dachstudio/Echternstr. wechselnd

An einem ausgewählten Samstag im Monat (Termine unter mtv-bs.de oder im Sportzentrum Güldenstraße 11) kommst du in den Genuss von ständig wechselnden Kursangeboten. Welcher Kurs stattfindet, erfährst Du immer kurzfristig über unsere Aushänge und Homepage.

Zumba

Mo 17.00–18.00 Echternstraße 16a Maren Wittlieb

Mo 18.00–19.00 Echternstraße 16a Maren Wittlieb

So 10.00–11.00 Echternstraße 16a Eva Brink

Group Fitness mit Baby (zwischen 2 bis 12 Monaten)**Fit-Mix mit Baby**

Fr 10.30–11.30 MTV-Dachstudio Daniela Bartels

Pilates mit Baby

Fr 09.30–10.30 MTV-Dachstudio Daniela Bartels

Gymnastik mit Kind (bis 4 Jahre)

Mo 09.30–10.30 MTV-Halle Margot Korytowsky >



Gymnastikangebote

Frauen-Seniorengymnastik

Mo 08.30 – 09.30	MTV-Halle	Margot Korytowsky
Di 09.00 – 10.00	Echternstraße 16a	Rika Meiners
Di 10.00 – 11.00	Echternstraße 16a	Rika Meiners
Di 10.30 – 11.30	MTV-Halle	Andrea Franzke
Di 15.00 – 16.00	Fitnessraum Rote Wiese	Konstantin Jukkert
Do 08.30 – 09.30	MTV-Halle	Rosemarie Minnich
Do 09.00 – 10.00	Echternstraße 16a	Corinna Bothe
Do 18.00 – 19.00	SH Reichsstraße 22	Christine Bauch
Fr 10.30 – 11.30	Echternstraße 16a	Rika Meiners

Männer-Seniorengymnastik

Di 18.00 – 20.00	SH Maschstraße	Johann v. Cappel
------------------	----------------	------------------

Männer- und Frauen-Seniorengymnastik

Di 09.00 – 10.00	MTV-Gymnastikraum	Rosemarie Minnich
Di 09.30 – 10.30	MTV-Halle	Andrea Franzke
Do 14.30 – 15.30	Fitnessraum Rote Wiese	Andrea Franzke

Bewegungstraining /Hockergymnastik 70 +

Mo 09.00 – 10.00	MTV-Gymnastikraum	Konstantin Jukkert
Mo 10.00 – 11.00	MTV-Gymnastikraum	Konstantin Jukkert
Mi 10.00 – 11.00	Echternstraße 16a	Margot Korytowsky

Wassergymnastik Senioren

mit Voranmeldung/Sonderbeitrag 15,00 € pro Quartal

Do 17.00 – 18.00	BBS III	Anke Strüver
------------------	---------	--------------

Fitness-Gymnastik für „Starke“

Erwachsene (ab 18 Jahren)

Fr 09.30 – 10.30 Echternstraße 16a

Rika Meiners

Skigymnastik

Mi 18.00 – 19.00 Hans-Würtz-Schule

Maren Wittlieb

Mi 19.00 – 20.00 Hans-Würtz-Schule

Maren Wittlieb

Do 18.00 – 19.00 SH J.-F.-Kennedy Schule

Andrea Kohrs-Barmeyer

Gesundheit und Entspannung

Präventive Wirbelsäulengymnastik

(Sonderbeitrag 15,00 € pro Quartal)

Mo 09.00 – 10.00 MTV-Dachstudio

Ilona Leipelt-Müller

Mo 10.00 – 11.00 MTV-Dachstudio

Ilona Leipelt-Müller

Mo 11.00 – 12.00 MTV-Dachstudio

Ilona Leipelt-Müller

Mo 17.00 – 18.00 MTV-Dachstudio

Daniela Bartels

Mi 10.30 – 11.30 MTV-Dachstudio

Uschi Herrmann

Mi 16.30 – 17.30 MTV-Dachstudio

Uschi Herrmann

Do 19.00 – 20.00 MTV-Dachstudio

Ulrike Hippler

Faszientraining

Di 19.00 – 19.30 MTV-Dachstudio

Antje Bade

Stretch & Relax

Di 10.30 – 11.30 MTV-Dachstudio

Gabriele Meyer

Yoga (Erwachsenen)

Di 12.15 – 13.15 MTV-Dachstudio

Nadine Dannenberg

Mi 08.30 – 10.00 MTV-Dachstudio

Viola Fatum-Aden

Do 10.00 – 11.30 MTV-Dachstudio

Birgit Scholz

Do 20.00 – 21.30 MTV-Dachstudio

Susanne Andersson

Fr 18.00 – 19.30 MTV-Dachstudio

Susanne Andersson

Vinyasa Yoga

Mo 08.30 – 10.00 Echternstraße 16a

Daniela Bartels

Di 19.30 – 21.00 MTV-Dachstudio

Daniela Bartels

Yin Yoga

Mo 10.00 – 11.30 Echternstraße 16a

Daniela Bartels

Mi 19.45 – 21.15 MTV-Dachstudio

Daniela Bartels

Fr 17.00 – 18.00 MTV-Dachstudio

Nadine Dannenberg



Yogilates

Mo 18.00 – 19.00 MTV-Dachstudio

Daniela Bartels

Fr 08.30 – 09.30 MTV-Dachstudio

Daniela Bartels

Fahrradergometer Training

ab 60 Jahren/Sonderbeitrag 15,00 € pro Quartal, mit Voranmeldung

Mi 08.30 – 09.30 MTV Fitness-Studio

Margot Korytowsky

Gymnastik für Multiple Sklerose Betroffene

Di 16.00 – 17.00 SH Reichsstraße 22

Rika Meiners

Low Risk-Gruppe

Di 18.30 – 20.00 SH Reichsstraße 22

Rika Meiners

Rollstuhlsport für Kinder

Di 17.00 – 18.15 SH Reichsstraße 22

Rika Meiners



Sport mit Verordnung Ambulante Herzgruppen

Der MTV bietet allen Erwachsenen mit Herzerkrankungen die Möglichkeit, ihren Belastungsgrenzen gemäß Sport zu treiben. Es gibt Gruppen mit und ohne ärztliche Verordnung. In jeder Gruppe ist eine individuelle Betreuung garantiert – das Training wird an jedes Mitglied angepasst. Der MTV ist von den Krankenkassen für seine Ambulanten Herzgruppen anerkannt und mit dem „Pluspunkt Gesundheit“ des Deutschen Turnerbundes ausgezeichnet.

Rehasport

Trockengymnastik

Funktionstraining

Trockengymnastik

Wassergymnastik

Informationen erhalten Sie in der MTV-Geschäftsstelle unter 0531 4 92 18 von Angie Müller und Andrea Ruth.

Turnen

Vom Baby-Treff bis zum Erwachsenenturnen

Gerade für Kinder ist Bewegung für ihre motorische, aber auch geistige und psychische Entwicklung besonders wichtig. Das Kinderturnen beginnt im MTV mit den Kleinsten ab zehn Monaten im Baby-Treff. Dort werden spielerisch die Grundlagen für Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Selbstsicherheit und vieles mehr gelegt. Weiter geht es mit den Turnzweigen, die viel Freude an Bewegungslandschaften haben: Wie Tarzan können die Kleinen von Kasten zu Kasten schwingen oder sich über Hängebrücken mit Seilen und Ringen wagen. Aus dem Eltern&Kind-Turnen wachsen die Kinder heraus und entwickeln ihre Grundfähigkeiten schließlich ohne ständige Hilfe ihrer Bezugsperson weiter. Nach der allgemeinen motorischen Förderung können sich die Kinder dann den Sportarten Akrobatik, Gerätturnen, Leistungsturnen, Gymnastik, Gymnastik und Tanz, Rhythmische Sportgymnastik, Jazztanz, Jazz & Modern Dance oder Orientierungslauf zuwenden, um dort die Bewegungstechniken dieser Sportarten zu erlernen.

Eltern & Kind - Turnen

Gymnastik für Mütter/Väter und Kind

Mo 09.30 – 10.30 MTV-Halle Margot Korytowsky

Baby-Treff (Krabbelkinder und Laufanfänger)

Mo 14.30 – 15.30	MTV-Gymnastikraum	Conny Worm
Mo 15.30 – 16.30	MTV-Gymnastikraum	Conny Worm
Di 10.00 – 11.00	MTV-Gymnastikraum	Nadine Dannenberg
Di 11.00 – 12.00	MTV-Gymnastikraum	Nadine Dannenberg
Mi 09.30 – 10.30	MTV-Gymnastikraum	Nadine Dannenberg
Mi 10.30 – 11.30	MTV-Gymnastikraum	Nadine Dannenberg
Mi 15.00 – 16.00	MTV-Gymnastikraum	Nadine Dannenberg

Turnzweige I (1½ – 2½ Jahre)

Mo 10.30 – 11.45	MTV-Halle	Margot Korytowsky
Do 09.30 – 10.30	MTV-Halle	Maren Wittlieb
Do 10.30 – 11.30	MTV-Halle	Maren Wittlieb
Fr 09.30 – 10.30	MTV-Halle	Margot Korytowsky
Fr 10.30 – 11.30	MTV-Halle	Margot Korytowsky
Fr 15.00 – 16.00	MTV-Gymnastikraum	Conny Worm
Fr 16.00 – 17.00	MTV-Gymnastikraum	Conny Worm

Turnzweige II (2 – 4 Jahre)

Mo 10.30 – 11.45	MTV-Halle	Margot Korytowsky
Mo 15.00 – 16.00	MTV-Halle	Gaby Pieper/Rika Meiners
Mo 16.00 – 17.00	MTV-Halle	Gaby Pieper/Rika Meiners
Di 15.00 – 16.00	MTV-Halle	Angelika Sachert

Di	16.00–17.00	MTV-Halle	Angelika Sachert
Do	16.00–17.00	SH Reichsstraße 22	Christine Bauch
Do	17.00–18.00	SH Reichsstraße 22	Christine Bauch

Kinder- und Jugendturnen

Mädchen und Jungen (4–6 Jahre)

Mo	15.30–16.30	TH Echternstraße 16a	Johanna Vourliotis
Mo	17.00–18.00	MTV-Halle	Gaby Pieper/Rika Meiners
Fr	15.00–16.00	MTV-Halle	Angelika Sachert

Mädchen und Jungen (7–14 Jahre)

Mo	18.00–19.30	MTV-Halle	Gaby Pieper/Rika Meiners
----	-------------	-----------	--------------------------

Erwachsenenturnen

Frauen und Männer

Mo	20.30–22.00	MTV-Halle	Juliane Pfefferkorn
Mai–September:			
Mo	19.00–20.30	Sportanlage Rote Wiese	Juliane Pfefferkorn

Frauen

Do	20.30–22.00	MTV-Halle	Juliane Pfefferkorn
----	-------------	-----------	---------------------

Männer

Fr	20.00–21.00	MTV-Halle	N.N.
Mai–September:			
Di	16.30	Sportanlage Rote Wiese	Juliane Pfefferkorn

Gerättturnen

Mädchen (4–6 Jahre)

Mi	14.30–15.30	MTV-Halle	Angelika Sachert
----	-------------	-----------	------------------

Mädchen (5–7 Jahre)

Do	15.00–16.00	MTV-Halle	Gaby Pieper
----	-------------	-----------	-------------

Mädchen (8–10 Jahre)

Do	16.00–17.00	MTV-Halle	Gaby Pieper
----	-------------	-----------	-------------

Mädchen (11–14 Jahre)

Do	17.00–18.30	MTV-Halle	Gaby Pieper
----	-------------	-----------	-------------

Jungen (6–10 Jahre)

Fr	16.00–18.00	MTV-Halle	Hardy Wiegard
----	-------------	-----------	---------------

Jungen (11–18 Jahre) und Erwachsene

Fr	18.00–20.00	MTV-Halle	Hardy Wiegard
----	-------------	-----------	---------------

Erwachsene (Frauen und Männer ab 18 Jahren)

Di	19.30 – 22.30	MTV-Halle	N.N.
Sa	09.00 – 12.00	SH Martino-Katharineum	N.N.

Showgruppe „turnUNikat“

Di	19.30 – 22.30	MTV-Halle	N.N.
Fr	20.00 – 22.30	MTV-Halle	N.N.

**Leistungsturnen**

Das Leistungsturnen umfasst die wettkampforientierten Trainingsgruppen der Gerätturner/-innen des MTV. Sie starten erfolgreich auf Kreis-, Bezirks- und Landesebene. Geturnt werden Einzel- und Mannschaftswettkämpfe im Pflicht- und Kürbereich. Darüber hinaus präsentieren sich die Leistungsturner/-innen mit Vorführungen in der Öffentlichkeit. Eine Teilnahme am Leistungsturnen ist nur nach vorheriger Absprache mit den Übungsleitern möglich.

Mädchen (ab 4 Jahren)

Mi	15.30 – 19.30	MTV-Halle	Ute Warnecke
Do	14.30 – 18.30	MTV-Halle	Ute Warnecke
Fr	15.00 – 20.00	SH Martino-Katharineum	Ute Warnecke
Sa	09.00 – 14.00	MTV-Halle	Ute Warnecke

Jungen (ab 4 Jahren)

Di	16.00 – 18.00	MTV-Gymnastikraum	Hardy Wiegard
----	---------------	-------------------	---------------

Jungen (ab 6 Jahren)

Fr	16.00 – 20.00	MTV-Halle	Hardy Wiegard
Sa	13.30 – 16.00	MTV-Halle	Binay Sari



Allgemeine Gymnastik

Einsteigergruppen für Gymnastik, Gymnastik & Tanz und Rhythmische Sportgymnastik

Anfänger

(4/5 Jahre)

Di 15.00 – 16.00 TH Echternstraße Johanna Vourliotis

(6/7 Jahre)

Di 16.00 – 17.00 TH Echternstraße Johanna Vourliotis

(8–10 Jahre)

Di 17.00 – 18.00 TH Echternstraße Johanna Vourliotis

Fortgeschrittene

(6–8 Jahre)

Do 15.00 – 16.00 TH Echternstraße Lydia & Regina Helwig

(9–12 Jahre)

Do 16.30 – 18.00 TH Echternstraße Lydia & Regina Helwig

Rhythmische Sportgymnastik

Talentsichtung (4–6 Jahre)

Mi 15.00 – 16.00 TH Rebenring 11 Andrea Probst

Akrobatik

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft und Bewegungspädagogik statt. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Absprache mit der Übungsleiterin möglich. Die E-Mail Adresse ist beim MTV zu erfragen.

Mädchen (ab 6 Jahren, Anfängerinnen)

Fr 15.30 – 16.30 TH Pockelsstraße 11 Andrea Probst
(hinter dem Naturhistorischen Museum)

Mädchen (12 Jahre und älter, Fortgeschrittene)

Fr 14.00 – 16.00 TH Pockelsstraße 11 Andrea Probst
(hinter dem Naturhistorischen Museum)

Cheerleading

Cheerleading ist eine abwechslungsreiche Sportart bestehend aus Turnen, Tanz und Akrobatik. Zurzeit sind wir sechs Allgirl Teams in verschiedenen Leistungslevels, die regelmäßig an regionalen, nationalen und auch internationalen Wettkämpfen teilnehmen, sowie ein Learning Team für alle Neueinsteiger. Wenn Du Interesse an einem Probetraining bei uns hast, nimm einfach Kontakt mit uns auf über:

E-Mail: cheerleading@mtv-bs.de

Facebook: www.facebook.com/braunschweigwildcats

Instagram: [@wildcatsfamily](https://www.instagram.com/wildcatsfamily)

Wildcats NOVA (ab 6 Jahren)

Di	16.00 – 18.00	SH Rheinring, Rheinring 8	Catharina Kreter Jada McCaw Aileen & Dana Michalski
So	15.00 – 17.00	Cat Cave, Bienroder Weg 53	Catharina Kreter Jada McCaw Aileen & Dana Michalski

Wildcats Pride (ab 6 Jahren)

Mo	17.00 – 19.00	Cat Cave, Bienroder Weg 53	Michelle Theophil Felicitas Hasenjäger Merle Heckenberger Jule Seikowsky
Do	17.00 – 19.00	Sportanlage Rote Wiese	Michelle Theophil Dojo-Raum Felicitas Hasenjäger Merle Heckenberger Jule Seikowsky

Wildcats Chase (ab 13 Jahren)

Fr	18.00 – 20.00	SH Kleine Burg, Leopoldstraße 20	Vanessa Westphal Bella Slanina Laura Gowin
Do	18.00 – 20.00	SH Rheinring, Rheinring 8	Vanessa Westphal Bella Slanina Laura Gowin

Wildcats Jaws (ab Jahrgang 2011)

Di	18.00 – 20.00	SH Gùldenstraße 39	Celine Jung & Denise Berg
Mi	18.00 – 20.00	TH Neue Oberschule, klein	Celine Jung & Denise Berg

Wildcats Fierce (ab Jahrgang 2011)

Di 18.00 – 20.00 SH Gldenstrae 39

Mandy Scholz
Sari Burchardt

Do 18.00 – 20.00 Cat Cave, Bienroder Weg 53

Mandy Scholz
Sari Burchardt

Wildcats Rage (ab Jahrgang 2006)

Mo 18.00 – 20.00 SH Gldenstrae 39

Talisa Tchoulah
Vera Hoffmann

Mi 19.00 – 21.00 Cat Cave, Bienroder Weg 53

Talisa Tchoulah
Vera Hoffmann

Wildcats Sway (ab Jahrgang 2006)

Mo 19.00 – 21.00 Cat Cave, Bienroder Weg 53

Janina Springer
Liza Reuper

Do 18.00 – 20.00 SH Rheinring, Rheinring 8

Janina Springer
Liza Reuper

Wildcats Force (ab Jahrgang 2007)

Mi 20.00 – 22.00 MTV-Halle

Saskia Klein
Jenny Werner

Do 20.00 – 22.00 Cat Cave, Bienroder Weg 53

Saskia Klein
Jenny Werner

Da die Trainingsorte sich kurzfristig ändern können, bitten wir um Kontaktaufnahme über die E-Mail-Adresse cheerleading@mtv-bs.de, um ein Probetraining zu vereinbaren. Wir danken für Ihr Verständnis.



Leichtathletik

Vom Olympiateilnehmer bis zum Teilnehmer an den Vereinsmeisterschaften – für jeden ist etwas dabei. Leichtathletik im MTV geht von spielerischen Grundübungen der Fünf- und Sechsjährigen über wett-kampforientierte Gruppen aller Altersklassen bis hin zu Freizeitgruppen. Von Mai bis September wird auch für das Sportabzeichen trainiert. Mitmachen kann jeder, für jeden gibt es die richtige Gruppe. Von den Osterferien bis zu den Herbstferien wird auf der Roten Wiese trainiert, den Winter über geht es in verschiedene Hallen.

Grundausbildung Laufen, Springen, Werfen

U 8 (6/7 Jahre)

Di 17.00–18.00 Sportanlage Rote Wiese Volker Thies

U 10 (8/9 Jahre)

Mi 16.00–17.30 Sportanlage Rote Wiese
Sina Tammerna
Sophia Benkert

U 12 (10/11 Jahre)

Mi 17.30–19.00 Sportanlage Rote Wiese
Sina Tammerna
Sophia Benkert

Grundlagentraining in allen Kerndisziplinen

U 14 (12/13 Jahre)

Mo 16.30–18.00 Sportanlage Rote Wiese Volker Thies

Do 16.30–18.00 Sportanlage Rote Wiese Volker Thies

U 16 (14/15 Jahre)

Mo 18.00–20.00 Sportanlage Rote Wiese Volker Thies

Mi 17.00–19.00 Sportanlage Rote Wiese Volker Thies

Fr 17.00–19.00 Sportanlage Rote Wiese Volker Thies

Laufen

U 14/16 (12–15 Jahre)

Di 18.00–20.00 Sportanlage Rünigen
Filomena Löffel
Markus Wunder

Aufbautraining blockorientiert

U 18/20 (16–19 Jahre)

Di 18.00–20.00 Sportanlage Rünigen Markus Wunder

Fr 18.00–20.00 Sportanlage Rünigen Markus Wunder

Leistungstraining disziplinspezifisch

U 23

Di 18.00–20.00 Sportanlage Rünigen Markus Wunder

Fr 18.00–20.00 Sportanlage Rünigen Markus Wunder



Erwachsene/Senioren

Mo	20.00 – 22.00	Sportanlage Rote Wiese.	Volker Thies
Di	09.30 – 11.30	Sportanlage Rote Wiese ab 10.30 Uhr im Dojo-Raum	Ronald Fellenberg
Di	18.00 – 20.00	Sportanlage Rote Wiese (Läufer)	Volker Thies
Do	10.00 – 11.00	Buchhorst (Laufen/Walken)	Volker Thies
Do	18.00 – 19.30	Sportanlage Rote Wiese	Ronald Fellenberg
Do	18.00 – 20.00	Sportanlage Rote Wiese (Läufer)	Volker Thies

Dienstagsgruppe (Freizeit)

Eine Gruppe bestehend aus Frauen und Männern im Alter ab 50 Jahren, die früher an Wettkämpfen teilgenommen haben und sich weiterhin fit halten möchten. Einige machen auch ihr Sportabzeichen. Man trifft sich bei jedem Wetter und auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Di	18.15 – 19.45	Sportanlage Rote Wiese	Uschi Herrmann
----	---------------	------------------------	----------------

Sportabzeichen

vom 19.05. – 06.10.	Sportanlage Rote Wiese	Siegfried Winkler
nach Anruf unter 05308 7346		Elke Lauenstein

Lauftreff

Der Lauftreff des MTV besteht seit dem 16. Juni 1976 und hat seitdem in über 3.850 Veranstaltungen mehr als 129.000 Teilnehmer angelockt. Er besteht aus einer bunt gemischten Truppe von Läuferinnen und Läufern, die „just for fun“ rennen. Gelaufen wird das ganze Jahr über im nahe gelegenen Südseegebiet.

So	10.00 – 11.00	Sportanlage Rote Wiese	Doda Hillebrecht
----	---------------	------------------------	------------------

Orientierungslauf

nach Absprache mit Jens Struckmann, Telefon 0531 2361966
Treffpunkt TU-Sporthalle

Walking

Di	16.30 – 18.00	Sportanlage Rote Wiese	Uschi Herrmann
----	---------------	------------------------	----------------

Stick-Walking/Nordic-Walking

Di	16.30 – 18.00	Sportanlage Rote Wiese	Uschi Herrmann
Di	18.30 – 20.00	während der Sommerzeit: Wendeschleife Straßenbahn Elbestraße	Christian Schomburg



Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist eine mixed Teamsportart, bei der zwei Teams mit jeweils sieben Spielern gegeneinander spielen. Gefordert und gefördert werden Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik Teamgeist und taktisches Denken. Neben vielen Turnierteilnahmen werden in Braunschweig zwei Turniere veranstaltet, bei denen an einem Wochenende etwa 15 Teams um Sieg spielen. Interessenten sind immer herzlich willkommen!

Ansprechpartner:

Sascha Bambach (Abteilungsleiter) · sascha.bambach@posteo.de

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte unsere Internetseite:

www.mtv-bs.de/de/ultimate

Anfänger

* TU-Sportanlage	Tim Kayser*
Beethovenstraße *	

Kinder und Jugendliche

Mi 17.00 – 18.00	BSA Westpark	Stefan Böhme*
------------------	--------------	---------------

Fortgeschrittene

Mo 19.30 – 22.00	Sportanlage Rote Wiese	Paul Busse
Do 19.30 – 21.30	BSA Westpark	Paul Busse

* Trainingszeit/-ort noch nicht final bestätigt oder Änderung durch Wetterlage möglich. Bitte bei Interesse an einer Teilnahme vorher Kontakt unter o. a. E-Mail-Adresse aufnehmen.

Ballsport

Ballspielgruppe 4–6 Jahre

Di 17.00–18.00 SH Maschstraße

Sanja Petrich



Basketball

Der MTV bietet Basketball für alle Altersklassen. Angebote gibt es für Kinder ab 6, für Freizeit- und Gelegenheitssportler sowie für Leistungssportler und für Rollstuhlfahrer. Seit 36 Jahren bilden die MTV-Basketballer eine sehr erfolgreiche Spielgemeinschaft mit den Freien Turnern. Jedes Jahr im Mai/Juni werden die Mannschaften und Trainingszeiten neu organisiert. Bitte kontaktieren Sie immer zunächst einen dieser **Ansprechpartner, wenn Sie Interesse am Basketball beim MTV haben:**
Torben Seikowsky (1. Vorsitzender) torben.seikowsky@sgbraunschweig.de
Peter Sprenger (2. Vorsitzender)
peter.sprenger@sgbraunschweig.de · Telefon 0162 90 96 437
André Granson (Sportwart) andre.granson@sgbraunschweig.de
Stefan Hauschildt (Jugendwart) stefan.hauschildt@sgbraunschweig.de

Für mehr Informationen besuchen Sie bitte unsere Internetseiten:
www.sgbraunschweig.de

1. Herren (2. Regionalliga)

Mo 20.00 – 22.00 SH Tunicastraße

Frank Theis

Sven Rhode

Mi 20.00 – 22.00 SH Alte Waage

Frank Theis

Sven Rhode

Do 20.00 – 22.00 SH Tunicastraße

Frank Theis

Sven Rhode

2. Herren (Bezirksoberrliga)

Di 20.00 – 22.00 SH Diesterwegstraße

André Granson

Fr 20.00 – 22.00 SH Franz'sches Feld

André Granson

3. Herren (Bezirksklasse Harz)

Mo 20.00 – 22.00 SH Wilhelm-Gymnasium

Hendrik Mellen

Mi 20.00 – 22.00 SH Diesterwegstraße

Hendrik Mellen

4. Herren (Bezirksklasse Heide)

Mo 18.00 – 20.00 SH Wilhelm-Gymnasium

Sean McCaw

Mi 18.00 – 20.00 SH Raabeschule

Sean McCaw

Fr 18.00 – 20.00 SH Franz'sches Feld

Sean McCaw

5. Herren (Kreisliga)

Do 20.00 – 22.00 SH Diesterwegstraße

Olaf Schüler

U 18 - 1 (Landesliga)

Mo 18.00 – 20.00 SH Wilhelm-Gymnasium

Sean McCaw

Mi 18.00 – 20.00 SH Raabeschule

Sean McCaw

Fr 18.00 – 20.00 SH Franz'sches Feld

Sean McCaw

U 18 - 2 (Bezirksliga)

Mo 18.30 – 20.00 SH Diesterwegstraße

Bilal Filizer

Eddie Mefor

Do 18.30 – 20.00 SH Diesterwegstraße

Bilal Filizer

Eddie Mefor

U 16 - 1 (Landesliga)

Mo 18.00 – 19.30 SH Franz'sches Feld

Uwe Seikowsky, Sacit Sen

Mi 17.00 – 19.30 SH Franz'sches Feld

Uwe Seikowsky, Sacit Sen

U 16 - 2 (Bezirksliga)

Mo 18.00 – 19.30 SH Franz'sches Feld

Uwe Seikowsky, Sacit Sen

Mi 17.00 – 19.30 SH Franz'sches Feld

Uwe Seikowsky, Sacit Sen



U 14 - 1 (Landesliga)

Di	16.00 – 18.00	SH Franz'sches Feld	David Bugeac Torben Seikowski
Mi	16.00 – 18.00	SH Franz'sches Feld	David Bugeac Torben Seikowski
Do	16.00 – 18.00	SH Franz'sches Feld	David Bugeac Torben Seikowski
Fr	18.30 – 20.00	SH Nibelungenschule	David Bugeac Torben Seikowski

U 14 - 2 (Bezirksliga)

Mo	17.00 – 18.30	SH Diesterwegstraße	David Bugeac Torben Seikowski
Do	17.30 – 19.00	SH BBS3, Blasiusstraße 5	David Bugeac Torben Seikowski
Fr	18.00 – 20.00	SH Nibelungenschule	David Bugeac Torben Seikowski

U 12 - 1 (Bezirksoberliga)

Mo	16.00 – 18.00	SH Franz'sches Feld	Halil Coskun, Mert Cantürk
Do	16.00 – 18.00	SH Franz'sches Feld	Halil Coskun, Mert Cantürk
Fr	16.00 – 18.00	SH Franz'sches Feld	Halil Coskun, Mert Cantürk

U 12 - 2 (Bezirksliga)

Mo 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld
 Do 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld
 Fr 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld

Halil Coskun, Mert Cantürk
 Halil Coskun, Mert Cantürk
 Halil Coskun, Mert Cantürk

U 11 - 1 (Bezirksoberliga)

Mo 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld
 Do 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld
 Fr 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld

Halil Coskun, Mert Cantürk
 Halil Coskun, Mert Cantürk
 Halil Coskun, Mert Cantürk

U 11 - 2 (Kein Spielbetrieb)

Mo 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld
 Do 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld
 Fr 16.00 – 18.00 SH Franz'sches Feld

Halil Coskun, Mert Cantürk
 Halil Coskun, Mert Cantürk
 Halil Coskun, Mert Cantürk

U 10 - 1 (Bezirksoberliga)

Mo 16.30 – 18.00 SH Wilhelm-Gymnasium

 Mi 17.00 – 18.30 SH Diesterwegstraße

 Do 17.00 – 18.30 SH Diesterwegstraße

 Fr 17.00 – 18.30 SH Diesterwegstraße

Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson
 Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson
 Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson

U 10 - 2 (Bezirksoberliga)

Mo 16.30 – 18.00 SH Wilhelm-Gymnasium

 Mi 17.00 – 18.30 SH Diesterwegstraße

 Do 17.00 – 18.30 SH Diesterwegstraße

 Fr 17.00 – 18.30 SH Diesterwegstraße

Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson
 Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson
 Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson
 Hendrik Mellen
 Lennart Beier
 André Granson

U 9 (nur Training)

Mo	16.30 – 18.00	SH Wilhelm-Gymnasium	Hendrik Mellen Lennart Beier André Granson
Mi	17.00 – 18.30	SH Diesterwegstraße	Hendrik Mellen Lennart Beier André Granson
Do	17.00 – 18.30	SH Diesterwegstraße	Hendrik Mellen Lennart Beier André Granson
Fr	17.00 – 18.30	SH Diesterwegstraße	Hendrik Mellen Lennart Beier André Granson

U 8 (Schnuppertraining)

Di	15.00 – 16.00	SH Franz'sches Feld	André Granson Mert Cantürk
Fr	15.00 – 16.00	SH Franz'sches Feld	André Granson Mert Cantürk

Freizeitgruppe 1

Mo	20.00 – 22.00	SH Diesterwegstraße	Lothar Viehweger
----	---------------	---------------------	------------------

Freizeitgruppe 2

Mi	19.00 – 22.00	SH BBS3, Blasiusstraße 5	Stefan Bauer-Schade
----	---------------	--------------------------	---------------------

Freizeitgruppe 3

Mi	20.00 – 22.00	SH Kleine Burg Leopoldstraße 20	Harald Herrmann
----	---------------	------------------------------------	-----------------

Freizeitgruppe 4

Do	20.00 – 22.00	SH BBS3, Blasiusstraße 5	Thomas Pongratz
----	---------------	--------------------------	-----------------

Freizeitgruppe 5

Fr	20.00 – 22.00	SH Leonhardstraße 5	Harald Herrmann
----	---------------	---------------------	-----------------

Basketball mit Flüchtlinge

Mi	18.00 – 20.00	SH Pestalozzischule	Enrico Casper Olufemi Edionwe
----	---------------	---------------------	----------------------------------

Rollstuhlbasketball (Erwachsene)

Mo	18.00 – 20.00	SH Nibelungenschule	Martin Hommes
----	---------------	---------------------	---------------

Fußball

Training Erwachsene:

Marco Sallemi (Abteilungsleiter) Telefon 0157 87005996

Jens Grothe (Stellvertreter) Telefon 0176 65056055

Training Jugend:

Ingo Köllner (Jugendleiter) Telefon 0151 11642791

1. Herren

Mi 18.30 – 20.00 BSA Westpark

Marco Sallemi

Fr 18.30 – 20.00 BSA Westpark

Marco Sallemi

2. Herren

Mi 19.00 – 20.30 BSA Westpark

Jens Grothe

Alte Herren

Do 18.30 – 20.00 BSA Westpark

Stefan Loose

Ü 42/Ü 50

Do 18.30 – 20.00 BSA Westpark

Gunther Buchheister
Holger Sturm

Frauen

Di 18.30 – 20.00 BSA Westpark

Melanie Fricke

Do 18.30 – 20.00 BSA Westpark

Melanie Fricke

B-Jugend (Jahrgang 2003/2004)

Mo 18.00 – 20.00 BSA Westpark

Daniel Müller

Mi 18.00 – 20.00 BSA Westpark

Daniel Müller

D-Jugend (Jahrgang 2007/2008)

Mi 17.00 – 18.30 BSA Westpark

Khader Al-Zein

Fr 17.00 – 18.00 BSA Westpark

Khader Al-Zein

E-Jugend (Jahrgang 2009/2010)

Mo 17.00 – 18.30 BSA Westpark

André Albrecht

Mi 17.00 – 18.30 BSA Westpark

André Albrecht

F 1-Jugend (Jahrgang 2011/2012)

Mo 17.00 – 18.30 BSA Westpark

Ingo Köllner

Mi 17.00 – 18.30 BSA Westpark

Ingo Köllner

F 2-Jugend (Jahrgang 2011/2012)

Di	17.00–18.30	BSA Westpark	Domenik Schmidt
Mi	17.00–18.30	BSA Westpark	Domenik Schmidt

G-Jugend (Jahrgang 2013 und jünger)

Di	17.00–18.30	BSA Westpark	Julia Blume
Do	17.00–18.30	BSA Westpark	Julia Blume

Handball

Änderungen vorbehalten

Ansprechpartner (Kinder und Erwachsene):

Guido Peschmann · guido.peschmann@freenet.de

Sonderbeitrag 1,50 € pro Monat/Familie (ab 9 Jahren)

ab Landesliga 3,00 € pro Monat/Familie

1. Herren Oberliga

Mo	19.45–22.00	Ottenroder Straße	Volker Mudrow
Di	20.00–22.00	Ottenroder Straße	Volker Mudrow
Mi	19.45–22.00	Ottenroder Straße	Volker Mudrow
Do	19.30–22.00	Ottenroder Straße	Volker Mudrow

2. Herren Verbandsliga

Mo	19.00–20.30	Ottenroder Straße	Stephan Kohn
Mi	19.30–21.00	Ottenroder Straße	Stephan Kohn

3. Herren Landesliga

Mo	19.00–20.30	Ottenroder Straße	Christian Colodie
Fr	19.00–20.30	Ottenroder Straße	Christian Colodie

4. Herren Regionsliga

Fr	19.30–21.30	Ottenroder Straße	Christian Colodie
----	-------------	-------------------	-------------------

1. Damen Landesliga

Di	20.00–22.00	SH Gùldenstraße 39	Markus Schiefke
Mi	20.00–22.00	IGS Heidberg, Stettinstraße	Markus Schiefke

1. männliche A-Jugend (17–18 Jahre)

Mo	17.30–19.00	Ottenroder Straße	Martin Hofer
Do	17.30–20.00	Ottenroder Straße	Martin Hofer

1. männliche B-Jugend (15–16 Jahre)

Mo	17.00–19.00	Ottenroder Straße	Adrian Jemric
Mi	17.30–19.30	Ottenroder Straße	Adrian Jemric
Do	18.00–20.00	Ottenroder Straße	Adrian Jemric

1. männliche C-Jugend (13 – 14 Jahre)

Di	17.30 – 19.30	Ottenroder Straße	Udo Falkenroth
Mi	17.30 – 19.30	Ottenroder Straße	Udo Falkenroth
Fr	17.00 – 19.00	Ottenroder Straße	Udo Falkenroth

2. männliche C-Jugend (13 – 14 Jahre)

Di	17.00 – 18.30	SH Naumburgstraße	Dietmar Ziesenies
Fr	18.30 – 20.00	IGS Heidberg, Stettinstraße	Dietmar Ziesenies

1. und 2. männliche D-Jugend (11 – 12 Jahre)

Di	16.30 – 18.00	SH Sidonienstraße	Niklas Mühlenbruch Teja Tempel
Fr	15.30 – 17.00	Ottenroder Straße	Niklas Mühlenbruch Teja Tempel

Männliche E-Jugend (9 – 10 Jahre)

Mi	16.00 – 17.00	SH Sidonienstraße	Udo Falkenroth Marleen Lange
Fr	15.00 – 16.30	SH Sidonienstraße	Udo Falkenroth Marleen Lange



Weibliche A-Jugend

Di	17.00 – 18.30	SH Naumburgstraße	Guido Peschmann
Mi	18.00 – 20.00	SH Naumburgstraße	Guido Peschmann

Männliche und weibliche Minis (5 – 8 Jahre)

Mi	15.00 – 16.00	SH Sidonienstraße	Udo Falkenroth Marleen Lange
----	---------------	-------------------	---------------------------------



Hockey

Hockey im MTV ist nicht nur Sport. Neben dem regelmäßigen Trainings- und Punktspielbetrieb auf unserem Kunst- und Naturrasenplatz kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Neben dem Damen- und Herrenbereich wird vor allem das Training und die Betreuung von Kindern und Jugendlichen aller Altersklassen groß geschrieben. Nicht zu vergessen ist das Elternhockey, das nicht nur Eltern von Hockey spielenden Kindern, sondern auch allen anderen interessierten Erwachsenen offen steht.

Sonderbeitrag 6,00 € pro Monat/Familie

3,00 € pro Monat/Erwachsene · 2,00 € pro Monat/ermäßigt

Aufgrund von eventuell kurzfristigen Trainingsplanänderungen und der Tatsache, dass sich nicht alle Trainingseinheiten zum Schnuppern eignen, bitten wir um Kontaktaufnahme über die E-Mail Adresse jugend@mtvhockey.de. Wir danken Ihnen an dieser Stelle für Ihr Verständnis.

Herren (Jahrgang 2003 und älter)

Di 19.00 – 21.00 BSA Westpark

Do 18.00 – 20.00 BSA Westpark

Hans Kauschke

Hans Kauschke

Eltern, Senioren

Mi 20.00 – 22.00 BSA Westpark

Hartmut Kupisch

Männliche B-Jugend (Jahrgang 2004/2005)

Di 17.30 – 19.30	BSA Westpark	Johannes Trenkler Leo Könneke
Fr 18.30 – 20.00	Eintracht-Stadion	Johannes Trenkler Leo Könneke Julián Tarrés

A-Knaben (Jahrgang 2006/2007)

Di 17.30 – 19.30	BSA Westpark	Johannes Trenkler Leo Könneke
Fr 18.30 – 20.00	Eintracht-Stadion	Johannes Trenkler Leo Könneke Julián Tarrés

B-Knaben (Jahrgang 2008/2009)

Di 16.30 – 18.30	BSA Westpark	Johannes Trenkler Leo Könneke
Do 16.30 – 18.30	BSA Westpark	Sebastian Thiele Leo Könneke
Fr 17.00 – 18.30	Eintracht-Stadion	Johannes Trenkler Leo Könneke Julián Tarrés

C-Knaben (Jahrgang 2010/2011)

Mi 17.00 – 18.30	BSA Westpark	Sebastian Thiele
Do 16.30 – 18.30	BSA Westpark	Sebastian Thiele Leo Könneke

D-Knaben (Jahrgang 2012/2013)

Mo 15.30 – 17.00	BSA Westpark	Philipp Wäldele
Mi 17.00 – 18.30	BSA Westpark	Philipp Wäldele

1. Damen (Jahrgang 2003 und älter)

Mo 19.00 – 21.00	BSA Westpark	Andreas Tenter Sebastian Thiele
Mi 18.00 – 20.00	BSA Westpark	Mike Heuke Vincent Krüger
Fr 19.00 – 21.00	BSA Westpark	Andreas Tenter Mike Heuke

2. Damen (Jahrgang 2003 und älter)

Mi 18.00 – 20.00	BSA Westpark	Mike Heuke Vincent Krüger
Fr 19.00 – 21.00	BSA Westpark	Andreas Tenter Mike Heuke

Weibliche Jugend A (Jahrgang 2002/2003)

Mo 19.00 – 21.00 BSA Westpark
Andreas Tenter
Sebastian Thiele

Weibliche Jugend B (Jahrgang 2004/2005)

Do 18.00 – 20.00 BSA Westpark
Sebastian Thiele
Nils Kaniora
Fr 17.30 – 19.30 BSA Westpark
Sebastian Thiele
Nils Kaniora

A-Mädchen (Jahrgang 2006/2007)

Mo 17.30 – 19.30 BSA Westpark
Sophie Wehke
Hans Kauschke
Fr 16.00 – 18.00 BSA Westpark
Sophie Wehke
Hans Kauschke

B-Mädchen (Jahrgang 2008/2009)

Mo 16.30 – 18.30 BSA Westpark
Lena Beyer
Hans Kauschke
Do 15.30 – 17.30 BSA Westpark
Lena Beyer
Hans Kauschke

C-Mädchen (Jahrgang 2010/2011)

Mi 15.30 – 17.00 BSA Westpark
Hans Kauschke
Fr 15.00 – 16.30 BSA Westpark
Hans Kauschke

D-Mädchen 1/2/3 (Jahrgang 2012/2013)

Di 15.30 – 16.30 BSA Westpark
Hans Kauschke
Fr 15.00 – 16.30 BSA Westpark
Hans Kauschke
Sa 11.00 – 12.00 SH H.v.F. Schule
Hans Kauschke

Wusel, Anfänger, Knaben und Mädchen gemischt

(Jahrgang 2014 und jünger)

Mo 15.30 – 16.30 BSA Westpark
Hans Kauschke
Sa 09.00 – 10.00 SH H.v.F. Schule
Hans Kauschke
nur Anfänger
Sa 10.00 – 11.00 SH H.v.F. Schule
Hans Kauschke
nur Fortgeschrittene

Tennis

Der MTV bietet den Tennissport für alle Altersklassen ab vier Jahren an. Für uns sind vier Jugendtrainer tätig, die weit über 70 Kinder und Jugendliche in zzt. 24 Gruppen trainieren, im Sommer auf acht Außenplätzen, im Winter in unserer Tennishalle. Bei Interesse bitten wir unseren Cheftrainer Christoph Uster, Telefon 0157 50111889, anzurufen. Er gibt Auskunft, ob noch freie Zeiten angeboten werden können. Erwachsene, die in der Tennisabteilung Mitglied werden wollen, kontaktieren den Abteilungsleiter:

Dieter Woschny · dieterwoschny@arcor.de ·

Telefon 05 31 667 04 oder 0170 4 63 51 99

Im Sommer vom 01.05. bis 30.09. gibt es auf den sechs Außenplätzen keine zeitliche Einsschränkung, gespielt werden kann an sieben Tagen der Woche ab 10.00 Uhr bis zum Eintritt der Dunkelheit. In der Zweifeld-Tennishalle kann vom 15.09. bis 30.04., ebenfalls von 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr gespielt werden, die Abo-Spielgebühren betragen für 7½ Monate, gestaffelt nach Zeitzonen, zwischen 395,00 € und 527,00 €. Die Abonnements werden von Dieter Woschny ausschließlich per E-Mail vergeben (Adresse siehe oben).

Für mehr Infos besuchen Sie bitte die Homepage des MTV unter www.mtv-bs.de und ergänzend unsere Website www.mtv-bs-tennis.de.

Tischtennis

Abteilungsleiter: Uwe Rosenkranz · Telefon 0531 51 855

Ansprechpartner Jugend: Sebastian Bruhn · 0176 57 89 72 15

Erwachsene

Mo 19.00 – 22.00	SH Sophienstraße	Uwe Rosenkranz
Mi 20.00 – 22.00	SH Sophienstraße	Uwe Rosenkranz
Fr 19.00 – 22.00	SH Sophienstraße	Uwe Rosenkranz

Kinder/Jugendliche

Mo 17.00 – 19.00	SH Sophienstraße	Sebastian Bruhn
Fr 17.00 – 19.00	SH Sophienstraße	Sebastian Bruhn

Volleyball

1. Damen (Landesliga)

Mo 20.00 – 22.00	Grundschule Heidberg Dresdenstr. 139	Ernestina Vogel
Mi 20.00 – 22.00	SH Franz'sches Feld	Ernestina Vogel

2. Damen (Bezirksliga)

Di 20.00 – 22.00	SH Gaußschule	Maria Brümmer Ingo Zech
Fr 18.00 – 20.00	SH Gaußschule	Maria Brümmer Ingo Zech

3. Damen (Bezirksliga)

Di	20.00 – 22.00	SH J.-F.-Kennedy Schule	Stefan Lange
Do	19.30 – 21.30	SH Gaußschule	Stefan Lange

4. Damen (Kreisliga)

Di	18.00 – 20.00	SH J.-F.-Kennedy Schule	Arne Ude
Do	18.00 – 19.30	SH Gaußschule	Arne Ude

A-Jugend männlich

Fr	19.00 – 20.30	SH Pestalozzischule	Arne Ude
----	---------------	---------------------	----------

B-Jugend weiblich

Mi	18.30 – 20.00	SH Wilhelm-Gymnasium	Vanessa Link Merle Scholz
----	---------------	----------------------	------------------------------

C-Jugend weiblich

Mi	17.00 – 18.30	SH Wilhelm-Gymnasium	Vanessa Link Merle Scholz
----	---------------	----------------------	------------------------------

1. Mixed-Mannschaft

Fr	18.00 – 20.00	SH J.-F.-Kennedy Schule	Petra Daum-Lütge
----	---------------	-------------------------	------------------

2. Mixed-Mannschaft

Do	20.00 – 22.00	SH Pestalozzischule	Dieter Lahrsen
----	---------------	---------------------	----------------

Anfragen für ein Probetraining bitte an den Abteilungsleiter Arne Ude richten. E-Mail: volleyball@mtv-bs.de

Schwimmen

Der MTV bietet hauptsächlich die Schwimmausbildung und Schwimmweiterbildung von Kindern und Jugendlichen an. Leistungssport und Wettkämpfe gehören nur in wenigen Fällen zu unserem Angebot. Um dennoch Leistungssport zu ermöglichen, sind wir Mitglied der SSG Braunschweig, einen eigenständigen Verein, in dem die besten Braunschweiger Schwimmer zu einem Team zusammengefasst werden. Im Alter zwischen fünf und sechs Jahren können die Kinder bei uns anfangen, in einem durchgehenden Seepferdchen- und Freischwimmerunterricht ihr Seepferdchen- und Freischwimmerabzeichen zu erlangen: Eine wichtige Grundvoraussetzung zum Schwimmen. Nach dem Freischwimmer gibt es eine Gruppe, in der Technik und Schwimmstil verbessert werden können. In Anschluss an diese Gruppe werden die Kinder körper- und leistungsorientiert in Stunden eingeteilt, die ihren Erwartungen entsprechen. Ziele dieser Gruppen sind zum Beispiel das Erlangen des Silber- und Goldabzeichens oder die Teilnahme an einzelnen Wettkämpfen.



Alle Unterrichts- und Trainingszeiten sind nur noch mit **Voranmeldung**.
Ansprechpartnerin: Andrea Ruth · Telefon 0531 4 92 18

Seepferdchenunterricht (Aktivbecken)

Sonderbeitrag: zusätzlich 30,00 € pro Quartal

Di 17.00–18.00 Sportwelt

Carsten Ruth

Julia Biermann

Freischwimmerunterricht Anfänger (25m Sportbecken)

Di 16.00–17.00 Sportwelt

Carsten Ruth

Julia Biermann

Freischwimmerunterricht Fortgeschrittene (25m Sportbecken)

Di 16.00–17.00 Sportwelt

Alexander Neubert

Maximilian Ruth

Stilgruppe 1 Bronze Anfänger (25m Sportbecken)

Di 17.00–18.00 Sportwelt

Maximilian Ruth

Stilgruppe 2 Bronze Fortgeschrittene (25m Sportbecken)

Di 17.00–18.00 Sportwelt

Alexander Neubert

Silbergruppe (25m Sportbecken)

Mi 17.00–18.00 Sportwelt

Alexander Neubert

Maximilian Ruth

Goldgruppe 1 Anfänger (25m Sportbecken)

Mi 18.00–19.00 Sportwelt

Alexander Neubert

Maximilian Ruth

Goldgruppe 2 Fortgeschrittene (25m Sportbecken)

Mi 19.00–20.00 Sportwelt

Alexander Neubert

Maximilian Ruth

MTV-Masters 1 (25m Sportbecken)

Mi 20.00–20.30 Sportwelt

Carsten Ruth



MTV-Masters 2 (25m Sportbecken)

Mi 20.30–21.00 Sportwelt

Carsten Ruth

Wasserball-Masters kein aktiver Spielbetrieb (25m Sportbecken)

Mi 20.30–21.00 Sportwelt

Carsten Ruth

Tanzen

Geselligkeit und Gemeinschaft werden in unseren Tanzgruppen groß geschrieben. Langsamer Walzer, Cha Cha, Tango, Wiener Walzer und Jive sind nur einige der zehn Gesellschaftstänze Standard und Latein, die gelehrt werden. Daneben findet sich je nach Gruppe aber auch immer noch Zeit für Discofox, New Vogue oder andere Tänze. Unsere Angebote sind für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet.

**Sonderbeitrag: zusätzlich 15,00 € pro Quartal für Gesellschaftstanz
zusätzlich 30,00 € pro Quartal für Turniertanz**

Weitere Informationen unter www.mtv-tanzen.de

Tanzen für Neueinsteiger

Di 17.00–18.30 Echternstraße 16a

Gabriele und
Torsten Eßmann**Tanzen für fortgeschrittene Anfänger/-innen**

Di 18.00–19.30 Echternstraße 16a

Gabriele und
Torsten Eßmann**Tanzen für Jedermann**

Do 20.00–21.30 Echternstraße 16a

Manuela Frobenius

Turniertanz Standard

Mo 19.00–21.30 Echternstraße 16a

Thomas Rostalski

Kindertanz**Kreativer Kindertanz** (ab 4 Jahren)

Mo 14.45–15.30 Echternstraße 16a

Viola Fatum-Aden

Hits for Kids (ab 6 Jahren)

Mo 15.30–16.15 Echternstraße 16a

Nancy Hirsch

VideoClip Dance (ab 10 Jahren)

Mo 16.15–17.00 Echternstraße 16a

Nancy Hirsch

Female Dance**Frauen** (ab 18 Jahren)

Di 20.00–21.00 MTV-Gymnastikraum

Viola Fatum-Aden

Seniorentanz

Mi 16.00–17.30 Echternstraße 16a

Bärbel Berndt

Jazz & Modern-Dance**Allgemeines Training für Fortgeschrittene** (Erwachsene)

Fr 19.00–20.00 Echternstraße 16a

Nadine Vahldiek

„Leonas“ Turnierformation**Die „Leonas“ sind eine erfolgreiche Jazz & Modern Dance-Formation, die zurzeit in der Verbandsliga tanzt.**

Di 19.30–20.30 Echternstraße 16a

Nadine Vahldiek

(Ballett-Training)

Di 20.30–21.30 Echternstraße 16a

Nadine Vahldiek

Fr 18.30–19.00 Echternstraße 16a

N.N. **(Freies Training)**

Fr 20.00–22.00 Echternstraße 16a

Nadine Vahldiek

**Jazztanz****2 – 4 Jahre** (Mutter/Vater und Kind tanzen gemeinsam)

Fr 14.00–14.30 Echternstraße 16a

Maren Wittlieb

4,5 – 7 Jahre

Fr 14.30–15.15 Echternstraße 16a

Maren Wittlieb

8 – 13 Jahre

Fr 15.15–16.00 Echternstraße 16a

Maren Wittlieb

14 – 17 Jahre

Fr 16.00–17.00 Echternstraße 16a

Maren Wittlieb

ab 18 Jahren und Erwachsene

Fr. 17.00–18.30 Echternstraße 16a

Maren Wittlieb

Kampfsport

Aikido

Aikido, eine rund 100 Jahre alte traditionelle japanische Budokunst oder auch Kampfsport, der aber keinen Wettkampf kennt: Angriffe werden umgelenkt, um sie wirkungslos zu machen ohne verletzen zu wollen. Es geht nicht um Sieg oder Niederlage, die Aggression eines Angriffs wird neutralisiert und wird nicht mit einer Gegenaggression beantwortet.

Die hohe Wirksamkeit der Aikidotechniken beruht weniger auf der eigenen Körperkraft, sondern vielmehr auf den Hebelgesetzen, exaktem Timing, Konzentration, Bewahren der eigenen ruhigen Mitte in der Bewegung und der richtigen Atemtechnik. Vollendet ausgeführt wirken Aikidobewegungen sehr ästhetisch und fast spielerisch. Aikido kann von jedem Menschen, unabhängig von seinem Alter und seiner Konstitution, erlernt und bis ins hohe Alter auch praktiziert werden.

In unserer Gruppe trainieren Anfänger und Fortgeschrittene gemeinsam. Als Einsteiger wird zunächst die Koordination des eigenen Körpers und des Gleichgewichts gefördert. Durch verschiedene Übungen soll die Angst vor dem Fallen bzw. Abrollen abgebaut werden. Probetrainierende und Gäste sind bei uns jederzeit willkommen! Wer hat, bringt einen weißen Kampfsport Anzug (Gi) mit, lockere Sportkleidung ist natürlich auch völlig in Ordnung. Für den Weg von der Umkleide ins das Dojo sind Badeschuhe o.ä. zu empfehlen.

Weitere Informationen unter aikido-braunschweig.de oder über info@aikido-braunschweig.de.

Anfänger/Fortgeschrittene

Mo 18.30 – 20.00	Rote Wiese, Dojo-Raum	Joachim Ditz, Jens Kux
Mi 19.00 – 20.30	Rote Wiese, Dojo-Raum	Joachim Ditz, Jens Kux
Mi 20.30 – 21.30	Rote Wiese, Dojo-Raum	nach Absprache Joachim Ditz, Jens Kux

Capoeira

Capoeira ist unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft. Es ist die Freude sich zu bewegen, die Freude seinen Körper kennenzulernen und zu beherrschen. Die Bewegungen können von Frauen, Männern und Kindern jeden Alters und mit unterschiedlicher Kondition, Beweglichkeit und Schnelligkeit nachvollzogen und erlernt werden. Die Bewegungen zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus: Es gibt viele Drehtritte, eingesprungene Tritte und Akrobatik. Wichtig ist ein offener Geist. Bewegung, Gesang und Musik verbinden sich und somit verschmelzen auch Körper, Geist und Seele zu einer harmonischen Einheit. In der Roda (port. Kreis) werden dann die Elemente Musik, Spiel, Kampf und Akrobatik miteinander frei verbunden und bilden dann das, was Capoeira wirklich ist.

Kindergruppe (ab 7 Jahren)

Fr	15.30 – 17.00	SH Güldenstraße 39c Südclint	Juri Jaworsky
Sa	16.00 – 17.30	MTV-Halle	Volker Hempel

Anfänger/-innen (ab 14 Jahren)

Di	18.00 – 19.30	MTV-Halle	Christoph Kettner
Do	18.00 – 19.30	SH Güldenstraße 39c Südclint	Nele Reiß

Gemeinschaftstraining und Musiktraining

Sa	17.30 – 19.30	MTV-Halle	Jonas Pagel Sascha Schulz
----	---------------	-----------	------------------------------

Fortgeschrittene

Di	18.00 – 19.30	MTV-Halle	Sebastian Reiß
Do	18.00 – 19.30	SH Güldenstraße 39c Südclint	Sascha Schulz

Fechten

Wer in Braunschweig fechten möchte, kann das nur im MTV. Hier wird Fechten für alle Altersklassen angeboten – von Schülern und Jugendlichen, Mädchen und Jungen bis hin zu den Erwachsenenklassen ist für alle etwas dabei. Voraussetzungen für das Sportfechten sind Konzentration, Kondition und Schnelligkeit. Die Fechtabteilung ist beim Landessportbund als Landesstützpunkt anerkannt und hat mehrere Fechterinnen und Fechter im Landeskader.

Sonderbeitrag: zusätzlich 24,00 € pro Quartal

Kinder/jugendliche Anfänger

Fr 16.00 – 17.30	Sporthalle Klint	Werner Hensel Gertje Czub Katharina Gansweidt
------------------	------------------	---

Turnierfechter (Kinder/Jugendliche)

Di 17.30 – 19.00	Sporthalle Klint	Werner Hensel Gertje Czub Katharina Gansweidt
Fr 17.00 – 18.30	Sporthalle Klint	Werner Hensel Gertje Czub Katharina Gansweidt

Turnierfechter (U17 und älter)

Di 19.00 – 22.00	Sporthalle Klint	Werner Hensel Peter Franke Gertje Czub
Fr 18.30 – 20.30	Sporthalle Klint	Werner Hensel Gertje Czub

Judo für Anfänger und Fortgeschrittene

Sonderbeitrag: zusätzlich 15,00 € jährlich

Kinder

alle Gruppen

Di 18.00 – 19.30	Rote Wiese, Dojo-Raum	Andreas Schäfer
	weiß/weiß bis weißgelb (Anfänger)	
Sa 09.00 – 10.30	Rote Wiese, Dojo-Raum	Andreas Schäfer
	gelb bis orangegrün	
Sa 10.30 – 12.00	Rote Wiese, Dojo-Raum	Andreas Schäfer
	grün bis braun	
Sa 12.00 – 14.30	Rote Wiese, Dojo-Raum	Andreas Schäfer

Jugendliche und Erwachsene

Di 19.30 – 21.00	Rote Wiese, Dojoraum	Andreas Schäfer
------------------	----------------------	-----------------

Karate

Die MTV-Karateabteilung zählt mit mehrfachen Europameistern, Deutschen Meistern und Landesmeistern zu den erfolgreichsten Vereinen in der Region.

**Sonderbeitrag: zusätzlich 20,00 € für Erwachsene
zusätzlich 15,00 € für Kinder/Jugendliche jährlich**

Erwachsene Oberstufentraining, Kata/Kihon/Kumite

Mo 18.30 – 20.00 SH Güldenstraße 39 Uschi Podehl

Anfänger Unterstufentraining, Kata/Kihon/Kumite

Mo 18.30 – 20.00 SH Güldenstraße 39c Alex Schröder
Südclint

Mi 18.30 – 20.00 SH Güldenstraße 39 Alex Schröder

Erwachsene Oberstufentraining, Kihon/Kata/Bunkai/SV

Mi 18.30 – 20.00 SH Güldenstraße 39 René Vajen

Anfänger Unterstufentraining, Kihon/Kata/Kumite

Gemischtes Training Kumite/Freikampf (ab 15 Jahren)

Fr 19.00 – 20.30 MTV-Gymnastikraum Hakan Akin
Frank Di Batolo

Kindertraining Kata/Kihon/Kumite (8–14 Jahre)

Mo 16.30 – 18.00 SH Güldenstraße 39c Maximilian Krüger
Südclint Hakan Akin

Kindertraining Anfänger

Mi 16.00 – 18.00 SH J.-F.-Kennedy Schule Maximilian Krüger
Patricia Kaak

Kindertraining Fortgeschrittene

Mo 16.45 – 18.00 SH Güldenstraße 39c Hakan Akin
Südclint Konstantin Schilling

Selbstverteidigung/Ninjutsu

Do 20.00 – 21.30 MTV-Gymnastikraum Alex Schröder

Taekwondo

Unser Trainingsangebot richtet sich an Sportbegeisterte ab 14 Jahren und kann von jedem erlernt werden. Egal, ob Anfänger/in oder bereits im Kampfsport aktiv, wir freuen uns auf deinen Besuch beim Probetraining. Dafür benötigst du lediglich einfache Sportkleidung. Wer bereits einen Dobok (weißer Kampfsport-Anzug) hat, darf diesen gerne mitbringen.

Das erwartet dich: Taekwondo (태권도) ist eine koreanische Kampfkunst, die auch als Kampfsport ausgeübt wird. Er hebt sich von anderen Kampfsportarten durch seine Techniken ab, die auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt sind. Außerdem stehen Fußtechniken stark im Fokus.

Taekwondo unterteilt sich als moderner Sport in mehrere Disziplinen. In der Grundschule (Gibon Yeonseup) werden einzelne Bewegungen und Techniken ohne Gegner wiederholt und geübt. Der Formenlauf (Pumsae) verbindet die Einzeltechniken nach einer vorgegebenen Reihenfolge als Verteidigung und Konter auf einen imaginären Gegner. Im Einschrittkampf (Hanbon Gyeorugi) werden festgelegte und später auch selbst geplante Technikreihenfolgen gegen einen Gegner ausgeübt. Als weitere Disziplin zählt im Taekwondo der Bruchtest (Gyeokpa), hierbei werden meist Holzbretter, aber auch Ziegel mittels Taekwondo-Techniken zerstört, wobei nicht die Kraft im Fokus steht, sondern die richtige Ausführung der Technik. Eine sehr wichtige Disziplin, die mittlerweile olympisch ist, stellt der Freikampf (Gyeorugi) dar, beim Freikampf wird gegen einen Gegner gekämpft. In der Selbstverteidigung (Hosinsul) wird gelernt wie man sich gegen einen oder mehrere unbewaffnete oder bewaffnete Gegner verteidigt.

Weitere Informationen unter
www.facebook.com/Taekwondo.Braunschweig
E-Mail: taekwondo@mtv-bs.de

Anfänger/Fortgeschrittene

Mo 20.00 – 22.00	Rote Wiese, Dojo-Raum	Chris Blankenauffland Merlin Kapelar
Fr 19.00 – 21.00	Rote Wiese, Dojo-Raum	Chris Blankenauffland Merlin Kapelar

Sonstige Angebote

Wandern

Eine Wanderung pro Monat. Treffpunkt um 10.00 Uhr auf dem Parkplatz der VW-Halle. Termine werden ausgehängt und unter www.mtv-bs.de veröffentlicht.

pro Monat eine Wanderung

So 10.00	VW-Halle	Karin Wittenberg
----------	----------	------------------

Monatliche Vereinsbeiträge

Erwachsene Einzelmitglieder	17,50 €
Familienbeitrag (ohne Kinder)	30,00 €
Familienbeitrag (mit Kindern unter 18 Jahren)	33,00 €
Mutter und Kind (bis 4 Jahre).	18,50 €
Mutter und 2 Kinder (bis 4 Jahre)	21,00 €
Schüler, Studenten, Auszubildende, Freiwilligendienstleistende mit aktuellem Nachweis bis zum vollendeten 27. Lebensjahr	13,00 €
Arbeitslose mit aktuellem Nachweis (2x jährlich)	13,00 €
1. Kind (unter 18 Jahren)	13,00 €
2. Kind (unter 18 Jahren)	12,00 €
3. Kind (unter 18 Jahren)	9,00 €
jedes weitere Kind unter 18 Jahren.	beitragsfrei
Auswärtige Mitglieder (nicht aktiv).	5,00 €
Senioren/innen ab 70 Jahren (nicht aktiv und auf schriftlichen Antrag an das Präsidium)	7,00 €

Ermäßigung

Bei ermäßigten Beiträgen ist ein regelmäßiger Nachweis (mindestens vor Ablauf des Bescheides) zu erbringen, ansonsten werden die Vereinsbeiträge angepasst. Eine rückwirkende Erstattung erfolgt nicht. Der Ermäßigung (BS-Pass, BuTs, Schüler-, Studentenausweis) wird der normale Vereinsbeitrag zu Grunde gelegt. Es ist nur eine Ermäßigung bezogen auf den normalen Vereinsbeitrag möglich.

Zahlungsweise

Die Zahlung der Vereinsbeiträge erfolgt ausschließlich per Lastschrift.

Aufnahmegebühr

Eine einmalige Aufnahmegebühr in Höhe des jeweiligen Monatsbeitrages wird erhoben.

Ende der Mitgliedschaft

Der Austritt eines Mitgliedes aus dem Verein oder aus einer Abteilung mit Sonderbeiträgen kann nur schriftlich mit einer Frist von 6 Wochen jeweils zum Quartalsende (31.03., 30.06., 30.09., 31.12.) erklärt werden. Maßgebend ist das Datum des Poststempels bzw. des Posteingangs in der MTV-Geschäftsstelle.

Sonderbeiträge

Ambulante Herzgruppe (ohne Verordnung), monatlich	15,00 €
Basketball (Spielbetrieb), monatlich	5,00 €
Cheerleading, Breiten- und Leistungssport	7,00 €/10,00 €
Cycling, Einzelkarte/Zehnerkarte	3,00 €/26,00 €
Fahrrad-Ergometer-Training, quartalsweise	15,00 €
Fechten quartalsweise	18,00 €
Geschwisterkinder quartalsweise	12,00 €
Handball pro Monat (ab 9 Jahren)	1,50 €
pro Monat ab Landesliga	3,00 €
Hockey pro Monat/Familie	6,00 €
pro Monat/Erwachsener	3,00 €
pro Monat/ermäßigt	2,00 €
Judo-Jahressichtmarke, jährlich	15,00 €
Karate-Jahressichtmarke, Erwachsene jährlich	23,00 €
Karate-Jahressichtmarke Kinder/Jugendliche bis 14 Jahre, jährlich	18,00 €
Modern Dance (Kinder), quartalsweise	11,25 €
Modern Dance (Erwachsene), quartalsweise	15,00 €
Rhythmische Sportgymnastik (Wettkampfgruppen) bis 12 Jahre, monatlich	5,50 €
ab 12 Jahren, monatlich	10,50 €
Gymnastik und Tanz (Leistung), monatlich	5,50 €
Sauna, Einzelkarte/Zehnerkarte	5,00 €/41,00 €
Schwimmen: Seepferdchenunterricht, quartalsweise	30,00 €
Wassergymnastik/Aqua-Fit 32C, quartalsweise	30,00 €
Solarium (nach Beratungsprotokoll)	Wertkarten
Tanzen, Gesellschaftstanz, quartalsweise	15,00 €
Tanzen, Turniertanz, quartalsweise	30,00 €
Wirbelsäulengymnastik, quartalsweise	15,00 €
Fitness-Studio Fitness-Studio inkl. Sauna, monatlich	23,50 €
Fitness-Studio inkl. Sauna, monatlich (Schüler, Studenten und Auszubildende)	19,00 €
Probetraining (wird bei Anmeldung verrechnet)	10,00 €
Tennis, einmalig	100,00 €

Eine Aufnahmegebühr im Bereich Tennis wird bei „Wiedereintritt“ in den Verein erhoben, wenn nach Beendigung der vorherigen Mitgliedschaft weniger als sechs Monate vergangen sind.

Aufnahmeschein · Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e. V.

Mitglieds-Nr.

Eintritt zum

T	T	M	M	J	J	J	J
---	---	---	---	---	---	---	---

Vorname

Name

Straße/Nr.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PLZ/Ort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Geschlecht

w	m
---	---

Geburtsdatum

T	T	M	M	J	J	J	J
---	---	---	---	---	---	---	---

E-Mail

Telefon

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Mobil

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen des/der Erziehungsberechtigten)

Ich bin zurzeit

Schüler/in

Auszubildende/r

Studierende/r

Der Nachweis muss in der MTV-Geschäftsstelle vorgelegt werden!

Ich bin auf den MTV aufmerksam geworden durch:

SEPA-Lastschriftmandat (nur mit deutscher Bankverbindung):

Ich ermächtige den Braunschweiger Männer-Turnverein von 1847 e.V. (MTV) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom MTV auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Gläubiger ID: DE62ZZZ00000583666
Mandatsreferenz: wird durch den Verein festgelegt (Mitgliedsnummer)

Konto-
inhaber

IBAN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BIC

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bank

Zahlungsart: wiederkehrende Zahlung

Datum

Unterschrift Kontoinhaber



Sportangebote der Abteilungen

(Zutreffendes bitte ankreuzen)

- Aikido**
- Basketball**
- Capoeira**
- Cheerleading**
- Fechten**
- Fitness**
 - Fitness-Studio
 - Seniorengymnastik
 - Group Fitness
 - Group Fitness mit Baby
- Ultimate Frisbee**
- Fußball**
- Gesundheitssport**
 - Faszientraining
 - Stretch & Relax
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Yoga/Yogilates
- Gesundheitssport mit Verordnung**
 - Ambulante Herzgruppe
 - Funktionstraining Trockengymnastik
 - Funktionstraining Wassergymnastik
 - Rehabilitationssport
- Handball**
- Hockey**
- Judo**
- Karate**
 - Ninjutsu/Selbstverteidigung
- Leichtathletik**
- Schwimmen**
- Ski**
- Tanzen**
 - Gesellschaftstanz
 - Jazz- und Modern-Dance
 - Turniertanz
 - Kindertanz
- Tennis**
- Tischtennis**
- Turnen**
 - allgemeines Turnen
 - Eltern-Kind-Turnen
 - Gerätturnen/Leistungsturnen
 - Gymnastik und Tanz
 - Orientierungslauf
 - Rhythmische Sportgymnastik
 - Seniorenturnen
- Volleyball**



Dein MTV

Sport in den Sommerferien

Ferien- betreuung

20. bis 24. Juli 2020 · 8 – 16 Uhr

- Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
- Bezirkssportanlage Westpark · Rheinring 14
- MTV-Mitglieder 45,00 Euro
- Nichtmitglieder 60,00 Euro
- Warmes Mittagessen
- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Verbindliche Anmeldung bis zum 28. Juni

Anmeldung per E-Mail an news@mtv-bs.de möglich!

Weitere Informationen erhältst Du unter www.mtv-bs.de
oder telefonisch (0531 49218).



**Besondere Möbel auf 2500qm
und sechs Etagen!**



Besuchen Sie unser neues Bullfrog-Studio!

SANDER
EINRICHTUNGEN

Möbel Sander GmbH
Gördelingerstraße 6-7
38100 Braunschweig
www.sander-einrichtungen.de
Instagram: @sander_einrichtungen
Facebook: @sandereinrichtungen