

MTV Lübeck

von 1865 e. V.



Übungsplan

Stand 23.01.2018

Zwischenzeitlich erfolgte Änderungen
werden auf unserer Homepage im Internet oder per Aushang bekannt
gemacht.

INTERNET: www.mtv-luebeck.de
E-Mail: info@mtv-luebeck.de

Aerobic	Karin Lohf	☎ 0451 - 5041574
----------------	-------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	18:00 - 19:00	Body Forming	MTV-Halle	Karin Lohf
	19:00 - 20:00	Body Forming	MTV-Halle	Karin Lohf
Mittwoch	18:45 - 19:45	Body Forming !light!	Klosterhof-Schule oben	Karin Lohf
Donnerstag	18:00 - 19:00	Body Workout	MTV-Halle	Nadine Studier
	19:00 - 20:00	Body Workout	MTV-Halle	Nadine Studier
Samstag	10:00 - 11:00	Pilates	MTV-Halle	Stefanie Reimers
	11:00 - 12:00	Cardio Step	MTV-Halle	N. Studier / K. Lohf

AQUA- TRENDSPORTARTEN	Gabriela Grabowski	☎ 0162 - 7479116
Aqua-Aerobic-Gymnastik-Jogging	Mareike Stender	☎ 0451 - 29398608

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	19:00 - 20:00	Aqua-Aerobic-Gymnastik-Jogging	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	G. Grabowski
Freitag	20:00 - 20:45	Aqua Zumba	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	M. Stender

Badminton	Michael Rauch	☎ 04533 - 61366
------------------	----------------------	------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:30	Kinder, Schüler, Jugend	Paul-Klee-Schule	K. Rohde
	18:30-20:30	Erwachsene: Hobby + Leistungsgruppe	Paul-Klee-Schule	M. Rauch
Dienstag	14:00-16:00	Hobbygruppe Erwachsene	MTV-Halle	L. Schön
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene: Hobby + Leistungsgruppe	St. Jürgen Halle	B. Gruhn
Freitag	18:00-21:00	Kinder, Schüler, Jugend	MTV-Halle	B. Schankowski

Basketball	Geschäftsstelle	☎ 0451 - 54466
-------------------	------------------------	-----------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	19:30-22:30	Herren ab 16 Jahre	St. Jürgen Halle	K. Kashanchi
Freitag				
	18:00-22:00	Herren ab 16 Jahre	Johanneum	K. Kashanchi, N. Mahaiuddin

Boule	Lothar Schön	☎ 0451 - 596134
--------------	---------------------	------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	Ab 18:00 Uhr unter Anleitung	Alt + Jung, Anfänger + Fortgeschrittene	Außenanlage MTV	Lothar Schön

Fechten (Säbel, Florett, Degen)	Friedrich Pahlke	☎ 0451 - 1216992
--	-------------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	18:00–21:00	Jugendliche ab 8 Jahre + Erwachsene	Francke-Schule	T. Laskay
Donnerstag	20:00–22:00	Jugendliche ab 8 Jahre + Erwachsene	MTV-Halle	T. Laskay

Frauengruppe/ Wandern	Wird über Aushänge an der Infowand der MTV-Halle bekanntgegeben
----------------------------------	--

Gesundheitssport	Ilse Meister	☎ 0451 - 50572992
-------------------------	---------------------	--------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	9:00-10:00	Fit bis ins hohe Alter	AWO Servicehaus Paul-Ehrlich-Str.	B. Matthews
	10:00-11:00			W. Matthews
Dienstag	16:00-17:00	Rückenschule/Beckenboden Damen + Herren „ Rücken aktiv “	MTV-Halle	T. Pinkowski
	17:00-18:00	Koordination/Balance/Sturzprophylaxe Damen + Herren „ Fit und Gesund “	MTV-Halle	T. Pinkowski
Mittwoch	20:00-21:00	Koronarsport	MTV-Halle	A. Neumann
	9:30-10:30	Hockergymnastik	MTV-Halle	I. Meister
	10:45-11:45	Hockergymnastik	MTV-Halle	I. Meister
	14:45-15:45	Koronarsport	MTV-Halle	A. Neumann
	19:30-20:45	Gesund und bewegt/Starker Rücken	MTV-Halle	I. Meister
Donnerstag	10:45-11:45	Gesund und bewegt/ Starker Rücken	MTV-Halle	I. Meister
	11:45-12:45	Gesund und bewegt/ Starker Rücken	MTV-Halle	I. Meister

Gymnastik	Gabriela Grabowski	☎ 0162 - 7479116
------------------	---------------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	10:00-11:00	Seniorinnen-Gymnastik	MTV-Halle	I. Meiforth
	15:15-16:15	XL-Gymnastik	MTV-Halle	M. Berg
	18:45-19:45	Musikgymnastik	Klosterhof-Schule oben	N. Studier
Dienstag	10:00-11:30	Senioren-Sport „ Standfest und stabil “	MTV-Halle	S. Kohwagner
	11:30-12:00	Senioren Prellball	MTV-Halle	N.N.
	16:50-17:50	Balance	Hauptturnhalle oben	G. Grabowski
Donnerstag	09:30-10:30	Balance	MTV-Halle	G. Grabowski

Handball	Trainingszeiten finden Sie unter www.mtv-luebeck-handball.de			
	Lars Tilse ☎ 04531 - 8968593			

Inlinehockey	Steffan Germer 📞 0176 - 51205882			
---------------------	----------------------------------	--	--	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	20:00-22:00	Erwachsene	Johanneum	

Jazz - Gymnastik	Inka Meiforth ☎ 0451 - 895413			
-------------------------	-------------------------------	--	--	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	18:00-19:00	Jazz, Anf. + Fortgeschr.	Klosterhof-Schule oben	I. Meiforth

Karate	Marietta Zille 0173-9459058			
---------------	-----------------------------	--	--	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	19:00-20:30	ab 14 Jahre	Klosterhof-Schule unter	M. Zille
Samstag	08:30-10:00	ab 14 Jahre	MTV Halle	M. Zille

Kegelbahn	MTV-Geschäftsstelle ☎0451 - 54466			
------------------	-----------------------------------	--	--	--

Leichtathletik	Birgit Mellmann ☎ 0451 - 81628			
-----------------------	--------------------------------	--	--	--

WINTERHALBJAHR (gilt nach den Herbstferien bis zu den Osterferien)


Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:00	Schüler/innen 9-11 Jahre	Klosterhofschule	B. Mellmann
	18:00-19:15	Schüler/innen 12 – 15 Jahre	Klosterhofschule	B. Mellmann
	18:00-19:45	Jugend ab 16 Jahre	MTV-Halle	J. Scheppler
	19:45-21:30	U 20 und älter	MTV Halle	J. Scheppler
	19:45-21:30	Erwachsene	MTV-Halle	B. Mellmann
Mittwoch	18:00-20:00	Jugend ab 16 Jahre	Buniamshof	J. Scheppler
Donnerst.	16:25-18:00	Schüler 12 – 15 Jahre	Bundespol. Hubertus	M. Bielert
	17:00-18:00	Schülerinnen 14 – 15 Jahre	MTV-Halle	B. Mellmann
Freitag	17:00-18:30	Jugend ab 16 Jahre	Buniamshof	K.Kemp
	16:15-17:00	Schüler/innen 7 Jahre und jünger	St. Jürgen Halle	H. Patzke
	16:00-17:00	Schüler/innen 8 – 9 Jahre	St. Jürgen Halle	B. Mellmann
	17:00-18:00	Schüler/innen 9 – 11 Jahre	St. Jürgen Halle	B. Mellmann
	17:00-18:00	Schüler/innen 12-15 Jahre	St. Jürgen Halle	B. Mellmann
Samstag	18:00-20:00	Jugend ab 16 Jahre, Leistungsgruppe	St. Jürgen Halle	J. Scheppler
	14:30-15:30	nach Absprache	Forsthaus Wesloe	B. Mellmann

SOMMERHALBJAHR (gilt nach den Osterferien bis zu den Herbstferien)

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	16:30-17:30	Kinder 8-10 Jahre	Buniamshof	B. Mellmann
	17:15-18:30	Jugend 11-14 Jahre	Buniamshof	P. Rattunde
	17:30-19:00	Jugend ab 16 Jahre	Buniamshof	J. Scheppler
	19:15-21:15	U 20 und älter (Ort nach Absprache)	MTV-Halle / Buni	J. Scheppler
Dienstag	17:30-19:00	Erwachsene	Buniamshof	B. Mellmann
Mittwoch	18:00-20:00	Jugend ab 15 Jahre	Buniamshof	J. Scheppler
Donnerst.	16:15-17:00	Kinder ab 4 Jahre	Buniamshof	H. Patzke
	16:15-17:00	Kinder 7 Jahre	Buniamshof	B. Mellmann
	17:00-18:00	Kinder 8-10 Jahre	Buniamshof	B. Mellmann
	17:00-18:30	Jugend 11-14 Jahre	Buniamshof	P. Rattunde
Freitag	17:30-19:00	Jugend ab 16 Jahre	Buniamshof	K. Kemp
	18:00-20:00	Jugend aktive Wettkampfteilnehmer	Buniamshof	J. Scheppler

Nordic Walking (Ausdauer auf Dauer beim MTV)	Werner Matthews (über Geschäftsstelle)
--	---

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	9:00	Fortgeschrittene	unweit Endhaltestelle Linie 19 ---	B.+W. Matthews
Donnerstag	n. B.	Anfänger nach Absprache	---Grillenweg	B.+W. Matthews
Samstag	9:00	Fortgeschrittene	Osterweide bei der Rappelkiste	S. Kohnert

Schwimmen	Gabriela Grabowski  0162 – 7479116 vorwiegend über SMS
------------------	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
	17:00-18:00	Nachwuchsleistungsgruppe	Schwimmhalle Ziegelstr.	S. Beier
	18:00-19:50	Anschlussbreitenschwimmgruppen	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
	18:00-19:30	MTV-Vereinsgruppe	Schwimmhalle Ziegelstr.	D. Specht
	18:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	Schwimmhalle Ziegelstr.	W. Wittkopp
	18:15-19:00	Schwimmschule	Schwimmhalle Ziegelstr.	J. Lau
	19:30-20:15	Erwachsenenschwimmen	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Gabrowski
	19:50-20:45	Masters GS + WK	Schwimmhalle Ziegelstr.	Nach Plan
	20:00-21:00	Stilschwimmen Erwachsene	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
Mittwoch	16:50-17:50	Gruppenmix der MTV-Schwimmjugend	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
	16:50-19:45	SG-Leistungsgruppen	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
	18:45-19:30	Masters GS + WK	Schwimmhalle Ziegelstr.	Nach Plan
Freitag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
	18:00-18:55	Anschlussbreitenschwimmgruppen	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski
	18:00-19:30	Nachwuchsleistungsgruppe	Schwimmhalle Ziegelstr.	A. Ortfeld
	18:00-18:55	MTV-Vereinsgruppe	Schwimmhalle Ziegelstr.	R. Iben
	18:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	Schwimmhalle Ziegelstr.	Zimmermann
	18:15-19:30	Schwimmschule	Schwimmhalle Ziegelstr.	J. Lau
	19:15-20:00	Masters GS	Schwimmhalle Ziegelstr.	Nach Plan
	19:45-20:45	Masters WK	Schwimmhalle Ziegelstr.	G. Grabowski

**Die Nichtschwimmerausbildung findet nach Anmeldung in Reihenfolge der evtl. Warteliste statt.
Für QUEREINSTEIGER ist am Freitag nach Anmeldung ein VORSCHWIMMEN vorgesehen.**

Skat	Wolfgang Haberkorn ☎ 0451 - 56709
-------------	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
jeder dritte Freitag im Monat	19:00	Preis-Skat für MTV-Mitglieder und Gäste	Jahn-Stuben	W. Haberkorn

TAO Tai Chi Chuan	Christoph Wilms ☎ 0451 - 2916597
--------------------------	---

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	19:45-20:45	Taijiquan Einsteiger / Fortgeschr.	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms
	20:45-21:45	Taijiquan Fächer / Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms
Mittwoch	19:45-20:45	Taijiquan Langstock Einst./Fortge.	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms
Donnerstag	18:00-19:00	Taijiquan Form / Einsteiger	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms
Freitag	19:00-20:00	Kranich Qi Gong für Einsteiger	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms
	09:00-10:00	Taijiquan Form / Taijiquan Fächer	MTV-Halle	C. Wilms
	10:00-11:00	Qi Gong Einsteiger / Fortgeschritt.	MTV-Halle	C. Wilms
	18:00-19:00	Taijiquan Säbel / Einsteiger	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms
	19:00-20:00	Taijiquan Martial Applikation	Klosterhof-Schule oben	C. Wilms

Tischtennis	Stephan Russau ☎ 0451 - 4988256
--------------------	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	18:30-19:30	Jugend	Francke-Schule	S. Russau
	19:30-22:00	Herren	Francke-Schule	S. Russau
Freitag	17:00-19:30	Jugend	St. Jürgen Halle	S. Russau
	19:30-22:00	Herren	St. Jürgen Halle	S. Russau

Trampolin	Christian Köhne ☎ 0451 - 6072323
------------------	---

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	16:00-19:00	Jugend männl./weiblich	Halle 1876	Chr. Köhne
Dienstag	17:00-19:00	Jugend männl./weiblich	Hauptturnhalle unten	Chr. Köhne, Peter Mosbach
Mittwoch	16:30-19:30	Jugend männl./weiblich	Hauptturnhalle	Peter Mosbach

<h1>Turnen</h1>	Ilse Meister ☎ 0451 - 50572992 Mädchen ab 6 Jahre
	Gabriela Grabowski 📞 0162 - 7479116 Kleinkinder + Kinder
	Olga Haak ☎ 0451 - 5869971 Kinder 3-6 Jahre Paul-Klee-Schule

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	15:00–16:45	Mädchen + Jungen 5-10 J. Bewegungsturnen + Ballübungen	Hauptturnhalle unten	G. Grabowski
Mittwoch	16:00-17:15	Mädchen, 6-7 J.	MTV-Halle	I. Meister
	17:30–19:15	Turnen Mädchen	MTV-Halle	E. Eglitis
Donnerstag	08:30–09:30	Pampersturnen, Krabbelalter bis 2 Jahre mit Eltern	MTV-Halle	G. Grabowski
	15:00–16:00	Eltern +Kind 2 - 4 Jahre	MTV-Halle	G. Grabowski
	15:45–17:00	Mädchen, 8-9 J.	Klosterhof-Schule unten	I. Meister
	16:00-17:00	Kinder 3-4 Jahre	MTV-Halle	G. Grabowski
	17:00–18:30	Mädchen, 10-15 J.	Klosterhof-Schule unten	G. Grabowski, I. Meister
Freitag	14:30–16:00	Turnen Mädchen 6-10 J.	MTV-Halle	E. Eglitis
	16:00-17:00	Geschwisterturnen, 3-6 J.	Schule Grönauer Baum	G. Grabowski
	15:00–16:00	Kinderturnen, 3-4 J.	Paul-Klee-Schule	O. Haak
	16:00–17:00	Kinderturnen, 5-6 J.	Paul-Klee-Schule	O. Haak
	16:00–18:00	Turnen Mädchen ab 12 J.	MTV-Halle	E. Eglitis

<h1>Volkstanzgruppe</h1>	Hanne Gehlsen ☎ 0451 - 55669
	Helga Heinze ☎ 0451 - 595554

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	13:30-15:00	Volkstanzgruppe	MTV-Halle	

<h1>Volleyball</h1>	Katja Herboth ☎ 0451 - 624129
---------------------	--------------------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	20:00–22:00	Erwachsene, Hobby	Hauptturnhalle	B. Beyer

<h1>Wasserball</h1>	Alexander Glathe ☎ 04527 - 2463192
---------------------	---

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	19:45–20:45	Damen	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	Chr. Potratz/A. Glathe
	19:45–20:45	Herren	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	Chr. Potratz/A. Glathe
Freitag	19:45–21:00	Herren / Damen	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	Chr. Potratz/A. Glathe

<h1>Zumba</h1>	Mareike Stender ☎ 0451 - 29398608
----------------	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	17:40-18:40	Erwachsene	Klosterhof-Schule oben	M. Stender

AWO Servicehaus	Paul-Ehrlich-Straße 5-7
August-Hermann-Francke-Schule	Schildstraße 6
Baltic Gesamtschule	Karavellenstraße 2-4
Buniamshof	Possehlstraße 36
Domschule	Domkirchhof 1-3
Freibad Moisling	Pennmoor 1
Gemeinschaftsschule St. Jürgen	Kalkbrennerstraße 5
Gotthard-Kühl-Schule	Lortzingstraße 27
Grönauer Baum Schule	Reetweg 5-7
Halle ´1876	Travemünder Allee 69e
Hauptturnhalle	Mühlenstraße 74
Johanneum	Bei St. Johannis 1/3
Klosterhof-Schule	Mönkhofer Weg 95
MTV-Halle	Kalkbrennerstraße 1
Paul-Klee-Schule	Alexander-Fleming-Str. 6-12
Schwimmhalle Ziegelstraße	Ziegelstraße 152

Männer-Turn-Verein Lübeck von 1865 e.V.

Anschrift: Kalkbrennerstr. 1, 23562 Lübeck

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Mittwoch 16.00 Uhr - 19.00 Uhr

Freitag 09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Telefon: (0451) 54466

Telefax: (0451) 5824 000

INTERNET: www.mtv-luebeck.de

E-mail: info@mtv-luebeck.de

