

# ÜBUNGSPLAN

des

# MTV Lübeck

**von 1865 e.V.**



Stand: Mai 2026

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

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

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

<b>Aerobic</b>		<b>Karin Lohf</b>	<b>0451 – 5041574 📞</b>	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Montag	18:45-19:45	Body Workout	Klosterhof-Schule oben	Nadine-Studier
Dienstag	17:45-18:45	Body Forming	MTV-Halle	Karin Lohf
	18:55-19:55	Stepstunde	MTV-Halle	Karin Lohf
Mittwoch	17:45-18:45	Body Forming	Klosterhof-Schule oben	Karin Lohf
	18:45-19:45	Pilates	Klosterhof-Schule oben	Karin Lohf
Donnerstag	18:00-19:00	Body Workout	MTV-Halle	Nadine-Studier
	19:00-20:00	Stepstunde	MTV-Halle	Nadine-Studier
Samstag	10:00-11:00	Pilates	MTV-Halle	N. Studier/ K. Lohf
	11:00-12:00	Cardio Step	MTV-Halle	N. Studier/ K. Lohf

<b>Aqua-Trendsportarten</b>		<b>Gabriela Grabowski</b>	<b>0162 – 7479116 📞</b>	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Mittwoch	19:00-20:00	Aqua-Aerobic- Gymnastik-Jogging	Ziegelstraße	Gabriela Grabowski

<b>Badminton</b>		<b>Laura Schumann über Geschäftsstelle</b>	<b>lauramtv1865@gmx.de</b>	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
<b>Jugend und Schüler</b>				
Montag	17:00-18:30	Jugend und Schüler	Paul-Klee-Schule	Marit Haug u.a.
Freitag	17:30-19:00	Jugend U 14	St. Jürgen-Halle	Marit Haug Jan Meyer
	18:30-20:00	Jugend U 14 u. Schüler		
<b>Erwachsene</b>				
Montag	18.30 – 20.30	Leistungsgruppe (LG)	Paul-Klee-Halle	Marit Haug u.a.
Montag	18.30 – 20.30	Hobbygruppe	Paul-Klee-Halle	Marit Haug u.a.
Donnerstag	19.00 – 22.00	LG	GGG St. Jürgen	Marit Haug u.a.
Donnerstag	19.00 – 22.00	Hobbygruppe	GGG St. Jürgen	Marit Haug u.a.
Freitag (Sommer)	19.00 – 22.00	LG	GGG St. Jürgen	Marit Haug u.a.
Freitag (Winter)	20.00 – 22.00	LG	GGG St. Jürgen	Marit Haug u.a.

<b>Basketball</b>		Geschäftsstelle	0451 – 54466 ☎ kouross.kashanchi@yahoo.com	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Mittwoch	19:30-22:30	Herren ab 16 J.	St. Jürgen Halle	Kouross Kashanchi
Freitag	18:00-22:00	Herren ab 16 J.	Johanneum	s.o.

<b>Boule</b>		Lothar Schön	0451 – 596134 ☎	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Dienstag	Ab 18:00 unter Anleitung	Alt und Jung, Anfänger und Fortgeschrittene	Außenanlage MTV	Lothar Schön

<b>Floorball</b>		Stefan Hoffmann	<a href="mailto:st.hoffmann@yahoo.de">st.hoffmann@yahoo.de</a>	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Dienstag	20:00-22:00	Erw. und Jug ab 16 J.	MTV-Halle	Stefan Hoffmann

<b>Gesundheitssport/Gymnastik</b>		Geschäftsstelle	0451 – 54466 ☎	
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Montag	10:00-11:00	Seniorinnen Gymnastik	MTV Halle	Inka Meiforth
Dienstag	09:00-10:00	Fit bis ins hohe Alter	AWO Servicehaus Paul-Ehrlich-Str.	Birgit & Werner Matthews
	10:00-11:00	Fit bis ins hohe Alter	AWO Servicehaus Paul-Ehrlich-Str.	Birgit & Werner Matthews
	09:30-10:30	Konditions- und Beweglichkeitstraining nur für Frauen	MTV Halle	Karin Brandt
	10:30-11:30	Seniorenport „Standfest und Stabil“	MTV Halle	Karl Heinz Burmeister
	16:30-17:30	Damen & Herren „Rücken aktiv“ und „Fit und Gesund (Koordination/Balance/ Sturzprophylaxe)	MTV-Halle	Petra Schilling
Mittwoch	10:00-11:00	Stuhlgymnastik	MTV-Halle	Karin Lohf
	11:00-12:00	Stuhlgymnastik	MTV-Halle	Karin Lohf
	13:30-14:30	Lungensport	MTV-Halle	Holger Wiedenhöft
	14:30-15:30	Koronarsport	MTV-Halle	Holger Wiedenhöft
	19:00-20:00	Gesund und bewegt/ starker Rücken	MTV-Halle	Karin Brandt

Donnerstag	09:30-10:30	Balance	MTV Halle	Gabriela Grabowski
	10:45-11:45	Gesund und bewegt/ starker Rücken	MTV-Halle	Karin Lohf
	11:45-12:45	Gesund und bewegt/ starker Rücken	MTV-Halle	Karin Lohf

<b>Handball</b>	<b>Lars Tilse Handball-Orga</b>	<b>0176-31690361</b> 📞
Trainingszeiten erfragen Sie bitte bei den Trainer*innen unter <a href="http://handball.mtv-luebeck.de">handball.mtv-luebeck.de</a> Weitere Infos auch unter: <a href="mailto:info@handball.mtv-luebeck.de">info@handball.mtv-luebeck.de</a>		

<b>Inlinehockey</b>		<b>Stephan Germer</b>	<b>0176 – 51205882</b> 📞
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>
Mittwoch	20:00-22:00	Erwachsene	Johanneum Stephan Germer

<b>Jazz-Tanz</b>		<b>Inka Meiforth</b>	<b>0451 – 89 54 13</b>
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>
Dienstag	18:00-19:00	Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben Inka Meiforth

<b>Karate</b>		<b>Marietta Zille</b>	<b>marietta.zille@mska.eu</b>
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>
Mittwoch	18:15-20:00	Erwachsene und Jugl. ab 12 Jahren	Klosterhof-Schule unten Pablo Alvarez Fischer

<b>Kegelbahn</b>		<b>Geschäftsstelle</b>	<b>0451 – 54466</b> 📞
------------------	--	------------------------	-----------------------

<b>Leichtathletik</b>		<b>Birgit Mellmann</b>	<b>0451 – 81628</b> 📞
-----------------------	--	------------------------	-----------------------

**WINTERHALBJAHR** (gilt nach den Herbstferien bis zu den Osterferien)

<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>	
Montag	16:25-18:00	Schüler*innen 14-17 J.	Bundespol. Hubertus	Miriam Bielert
	17:00-18:00	Schüler*innen 9-11 J.	Klosterhof-Schule	Birgit Mellmann
	18:00-19:15	Schüler*innen 12-13 J.	Klosterhof-Schule	Birgit Mellmann

	18:00-19:30	Jugend U 18+ und Erwachsene	MTV-Halle	Jens Scheppler
Dienstag	17:30-19:30	Jugend U 18+ und Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Donnerstag	17:00-18:00	Schüler*innen 14-15 J.	MTV-Halle	Birgit Mellmann
	17:30-19:00	Schüler*innen 14-17 J	Buniamshof	Miriam Bielert
Freitag	16:00-17:00	Schüler*innen 5 J. und jünger	St. Jürgen Halle	Svenja Patzke
	16:30-17:30	Schüler*innen 6 J.	St. Jürgen Halle	
	17:00-18:00	Schüler*innen 9-11 J.	St. Jürgen Halle	Heike Patzke
	17:00-18:00	Schüler*innen 10-11 J.	St. Jürgen Halle	
	18:00-20:00	Jugend U 18+ und Erwachsene	St. Jürgen Halle	Jens Scheppler
	19:30-21:30	Erwachsene	St. Jürgen Halle	Jens Scheppler

### SOMMERHALBJAHR (gilt nach den Osterferien bis zu den Herbstferien)

Montag	16:30-17:30	Jugend 10-11 J..	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:30-19:15	Jugend 12-13 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
	18:00-20:00	Jugend und Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Dienstag	18:00-20:00	Jugend 15-19 J.	Buniamshof	Jens Scheppler
Mittwoch	18:00-20:00	Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Donnerstag	16:00-17:00	Kinder ab 4 J.	Buniamshof	Heike Patzke
	17:00-18:00	Kinder 7 J.	Buniamshof	Heike Patzke
	16:30-17:30	Kinder 8-9 J.	Buniamshof	
	17:00-18:30	Jugend 10-11 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:30-19:15	Jugend 12-13 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
Freitag	18:00-20:00	Jugend 15-19 J. und Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler

<b>Schwimmen</b>	<b>Gabriela Grabowski</b> <b>Schwimmschule</b> <b>Jennifer Lau</b>	<b>0162 – 7479116</b> <b>0172 – 9285871 (SMS oder WhatsApp)</b>
------------------	--	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	Ziegelstraße	Gabriela Grabowski
	17:00-18:00	Nachwuchsleistungsgruppe	s.o.	SG-Trainer*innen
	18:00-18:55	Breitenschwimmgruppe	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:50	MTV-Vereinsgruppe	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	s.o.	SG-Trainer*innen
	18:15-19:00	Schwimmschule	s.o.	Jennifer Lau
	18:55-19:50	Stilschwimmen Erwachsene 1	s.o.	Gabriela Grabowski
	19:50-20:45	Master GS und WK	s.o.	Detlef Krüger
	19:50-20:45	Stilschwimmen Erwachsene 2	s.o.	Gabriela Grabowski

Mittwoch	17:00-18:00	Gruppenmix der MTV-Schwimmjugend	s.o.	Gabriela Grabowski
	17:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	s.o.	SG-Trainer*innen
	18:50-19:50	Masters GS + WK	s.o.	Patricia Kutz
Freitag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-18:55	Breitenschwimmgruppe	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:30	Nachwuchsleistungsgruppe	s.o.	SG-Trainer*innen
	18:00-18:55	MTV-Vereinsgruppe	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	s.o.	SG-Trainer*innen
	18:15-19:30	Schwimmschule	s.o.	Jennifer Lau
	19:30-20:15	Masters GS	s.o.	Gabriela Grabowski
	19:50-20:45	Masters WK	s.o.	Gabriela Grabowski

Die **Nichtschwimmerausbildung** findet nach Anmeldung in Reihenfolge der evtl. Warteliste statt.  
Für **Quereinsteiger** ist am Montag oder am Freitag nach Anmeldung ein **Vorschwimmen** vorgesehen.

<b>Tai Chi und Qi-Gong</b>		<b>Klaus Kuchenbecker</b>	<b>01590 – 6504205</b> 📞
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>
Montag	19:45-20:45	Tai Chi Einsteiger und Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben Klaus Kuchenbecker
Donnerstag	18:00-19:00	Tai Chi Einsteiger und Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben Klaus Kuchenbecker
	19:00-20:00	Tai Chi Fächer und Schwerter	Klosterhof-Schule oben Klaus Kuchenbecker
Freitag	09:45-10:45	Qi Gong Einsteiger und Fortgeschrittene	MTV-Halle Klaus Kuchenbecker

<b>Turnen</b>		<b>Cordula Schindler</b>	<b>kinderturntante@gmx.de</b>
		<b>Gabriela Grabowski (Kleinkinder)</b>	<b>0162 – 7479116</b> 📞
		<b>Olga Haak (3-6 J.)</b>	<b>0451 – 5869971</b> 📞
<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Ort</b>
Montag	15:15-16:00	Eltern und Kind 2-4 J.	MTV-Halle Cordula Schindler
	16:00-16:45	Eltern und Kind 2-4 J.	MTV-Halle Cordula Schindler
	16:45-17:45	Turnen 5-6 J.	MTV-Halle Cordula Schindler
Dienstag	15:00-16:45	Mädchen & Jungen 5-10 J. Geräte- und Bewegungsturnen und Ballübungen	Hauptturnhalle unten Gabriela Grabowski
Mittwoch	16:00-17:00	Kinderturnen ab 5 Jahre	MTV-Halle Cordula Schindler

	17:15-18:45	Mädchen ab 10 J. und Wettkampfgruppe	MTV-Halle	Silvia Frey Frederike Schmähl
Donnerstag	08:30-09:30	Pampersturnen, Krabbelalter bis 2 J. Mit Eltern	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	15:00-16:00	Eltern und Kind 2-4 J.	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	15:45-17:00	Mädchen ab 7/8 J.	Klosterhof-Schule unten	Cordula Schindler
	16:00-17:00	Kinderturnen 3-4 J.	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	17:00-18:30	Mädchen ab 10 J.	Klosterhof-Schule unten	Cordula Schindler
Freitag	14:30-15:30	Eltern und Kind 2-4 J.	MTV-Halle	Cordula Schindler
	15:30-17:00	Mädchen ab 6 J.	MTV-Halle	Cordula Schindler
	15:00-16:00	Kinderturnen 3-4 J.	Paul-Klee-Schule	Olga Haak
	16:00-17:00	Kinderturnen 5-6 J.	Paul-Klee-Schule	Olga Haak
	17:00-19:00	Mädchen ab 10 J. und Wettkampfgruppe	MTV-Halle	Joline Ernst Silvia Frey

<b>Volkstanzgruppe</b>	<b>Hanne Gehlsen</b>	<b>0451 – 55669</b> ☎
	<b>Helga Heinze</b>	<b>0451 – 595554</b> ☎

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

<b>Volleyball</b>	<b>Madeline Willinski</b>	<b>0160 – 93494670</b> 📞
-------------------	---------------------------	--------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort
Dienstag	20:30-22:00	Erwachsene, Hobby	Hauptturnhalle

<b>Wasserball</b>	<b>Alexander Glathe</b>	<b>04527 – 2463192</b> ☎
-------------------	-------------------------	--------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort
Mittwoch	19:50-20:45	Damen und Herren	Ziegelstraße Christian Potratz und Alexander Glathe
Freitag	19:50-20:45	Damen und Herren	Ziegelstraße Christian Potratz/ Alexander Glathe

<b>Adressen Sportstätten</b>	
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
Grund- und Gemeinschaftsschule St. Jürgen	Mönkhoferweg 95 und Kalkbrennerstraße (Halle)
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-Flemming-Str. 6-12
Schwimmhalle Ziegelstraße	Ziegelstraße 152

<b>Männer-Turn-Verein Lübeck von 1865 e.V.</b>	
	Kalkbrennerstraße 1, 23652 Lübeck
<b>Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:</b>	
Montag	14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Mittwoch	16:00 Uhr – 18:30 Uhr
Freitag	09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Telefon	(0451) – 54466
E-Mail	<a href="mailto:info@mtv-luebeck.de">info@mtv-luebeck.de</a>
Internet	<a href="http://www.mtv-luebeck.de">www.mtv-luebeck.de</a>