

ÜBUNGSPLAN

des

MTV Lübeck

Von 1865 e.V.



Stand 25.01.2023

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	
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

Aqua-Trendsportarten		Gabriela Grabowski	0162 – 7479116 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	18:45-19:30	Aqua-Aerobic- Gymnastik-Jogging	Zentralbad	Gabriela Grabowski
Freitag	19:15-20:00	Aqua Fitness	Zentralbad	Monika Klapproth

Badminton		Bettina Gruhn	0174 – 2157778 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:30	Kinder, Schüler, Jugend	Paul-Klee-Schule	Bettina Gruhn
	18:30-20:30	Erwachsene: Hobby & Leistungsgruppe	Paul-Klee-Schule	Bettina Gruhn
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene: Hobby & Leistungsgruppe	St. Jürgen Halle	Bettina Gruhn
Freitag	18:00-21:00	Kinder, Schüler, Jugend	MTV-Halle	Bernd Schankowski

Basketball		Geschäftsstelle	0451 – 54466 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
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.

Boule		Lothar Schön	0451 – 596134 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	Ab 18:00 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	Erw. & Jugendliche ab 8 Jahre	Francke-Schule	n.n.
Donnerstag	20:00-22:00	Erw. & Jugendliche ab 8 Jahre	MTV-Halle	n.n.

Gesundheitssport		Geschäftsstelle	0451 – 54466 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
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
	16:30-17:30	Damen & Herren „Rücken aktiv“ und „Fit und Gesund“ (Koordination/Balance/Sturz- prophylaxe)	MTV-Halle	Petra Schilling
	20:00-21:00	Koronarsport	MTV-Halle	Holger Wiedenhöft
Mittwoch	10:00-11:00	Stuhlgymnastik	MTV-Halle	Karin Lohf
	11:00-12:00	Stuhlgymnastik	MTV-Halle	Karin Lohf
	13:45-14:45	Lungensport	MTV-Halle	Holger Wiedenhöft
	14:45-15:45	Koronarsport	MTV-Halle	Holger Wiedenhöft
	18:50-19:50	Gesund und bewegt/ starker Rücken	MTV-Halle	Karin Brandt
Donnerstag	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

Gymnastik		Gabriela Grabowski	0162 – 7479116 📞	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	10:00-11:00	Seniorinnen-Gymnastik	MTV-Halle	Inka Meiforth
Dienstag	09:00-10:00	Kondition- und Beweglichkeitstraining nur für Frauen	MTV-Halle	Karin Brandt
	10:00-11:30	Senioren-Sport „Standfest und Stabil“	MTV-Halle	Siegrfried Kohwagner
	11:30-12:00	Prellball	MTV-Halle	Siegrfried Kohwagner
Donnerstag	09:30-10:30	Balance	MTV-Halle	Gabriela Grabowski

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

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

Jazz-Tanz		Inka Meiforth	0176 – 51205882 📞	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	18:00-19:00	Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben	Inka Meiforth

Karate		Geschäftsstelle	0451 – 54466 📞	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	18:15-20:00	Erw. & Jugendliche ab 12 J.	Vereinsheim im Freien (Oster- bis Herbstferien)	Marietta Zille
Mittwoch	18:15-20:00	Erw. & Jugendliche ab 12 J.	Klosterhof-Schule unten	Marietta Zille
Sonntag	Nach Absprache	Erw. & Jugendliche ab 12 J.	MTV-Halle	Marietta Zille

Kegelbahn		Geschäftsstelle	0451 – 54466 📞	
------------------	--	------------------------	-----------------------	--

Kindertanz		Geschäftsstelle	0451 – 54466 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	15:30-16:30	Kinder ab 5 J.	MTV-Halle	Coralie Schindler

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 J.	Klosterhof-Schule	Birgit Mellmann
	18:00-19:15	Schüler*innen 12-15 J.	Klosterhof-Schule	Birgit Mellmann
	17:30-19:00	Jugend 15-19 J.	MTV-Halle	Jens Scheppler
	19:30-21:15	Erwachsene	MTV-Halle	Jens Scheppler
Dienstag	18:00-20:00	Jugend 15-19 J. & Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Donnerstag	16:25-18:00	Schüler 12-15 J.	Bundespol. Hubertus	Miriam Bielert
	17:00-18:00	Schüler*innen 14-15 J.	MTV-Halle	Birgit Mellmann
Freitag	16:00-17:00	Schüler*innen 7 J. und jünger	St. Jürgen Halle	Svenja Patzke
	16:30-17:45	Schüler*innen 8-9 J.	St. Jürgen Halle	Birgit Mellmann
	16:30-17:45	Schüler*innen 9-11 J.	St. Jürgen Halle	Birgit Mellmann
	16:30-17:45	Schüler*innen 12-15 J.	St. Jürgen Halle	Birgit Mellmann
	18:00-20:00	Jugend 15-19 J.	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	Kinder 8-10 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:15-18:30	Jugend 11-14 J.	Buniamshof	Petra Rattunde
	18:00-20:00	Jugend & 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	16:15-17:00	Kinder ab 4 J.	Buniamshof	Svenja Patzke
	16:15-17:00	Kinder 7 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:00-18:00	Kinder 8-10 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:00-18:30	Jugend 11-14 J.	Buniamshof	Birgit Mellmann
Freitag	18:00-20:00	Jugend 15-19 J. & Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler

Nordic Walking (Ausdauer auf dauer beim MTV)		Geschäftsstelle	0451 – 54466 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	09:00	Fortgeschrittene	Unweit Endhaltestelle	Birgit & Werner Matthews
Donnerstag	n. B.	Anfänger nach Absprache	Linie 19 - Grillenweg	Birgit & Werner Matthews

Schwimmen		Gabriela Grabowski	0162 – 7479116 📞	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	Zentralbad	SG-Trainer*innen
	18:00-19:00	Kraulschule Kinder	Zentralbad	SG-Trainer*innen
	18:30-19:15	Schwimmschule	Zentralbad	Jennifer Lau
	17:00-18:00	Leistungsgruppe III jünger	Kücknitz	Gabriela Grabowski
	18:00-19:00	Leistungsgruppe III älter	Kücknitz	Gabriela Grabowski
	18:00-20:00	Leistungsgruppe II	Kücknitz	Daniel Frenzel
	19:00-10:00	Anschlussbreiten- schwimmgruppen	Zentralbad	
	20:00-22:00	Master GS und WK	Zentralbad	
	20:00-22:00	Erwachsenen- schwimmen und Stilschwimmen	Kücknitz	Gabriela Grabowski
Dienstag	18:00-19:00	Leistungsgruppe I	Kücknitz	Alexander Müller
Mittwoch	17:00-19:00	Leistungsgruppe II	Kücknitz	Daniel Frenzel
	17:00-18:00	Anschlussbreiten- schwimmgruppen	Zentralbad	Gabriela Grabowski
	18:00-19:00	Leistungsgruppe II	Zentralbad	SG-Trainer*innen
	19:00-21:00	Leistungsgruppe I	Zentralbad	Alexander Müller
	20:00-22:00	Master WK	Zentralbad	Gabriela Grabowski
Freitag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	Zentralbad	Gabriela Grabowski
	17:45-18:30	Schwimmschule	Zentralbad	Jennifer Lau
	18:00-19:00	Leistungsgruppe III	Zentralbad	SG-Trainer*innen
	18:00-19:15	Leistungsgruppe III	Zentralbad	SG-Trainer*innen
	18:00-20:00	Leistungsgruppe II	Zentralbad	Daniel Frenzel
	19:00-20:00	Anschlussbreiten- schwimmgruppen	Zentralbad	Gabriela Grabowski
	20:00-21:00	Master GS und WK	Zentralbad	Gabriela Grabowski

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

Tai Chi und Qi-Gong		Klaus Kuchenbecker	01590 – 6504205 📞	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	19:45-20:45	Tai Chi Einsteiger & Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben	Klaus Kuchenbecker
Donnerstag	18:00-19:00	Tai Chi Einsteiger & Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben	Klaus Kuchenbecker
	19:00-20:00	Tai Chi Fächer und Schwerter	Klosterhof-Schule oben	Klaus Kuchenbecker
Freitag	10:00-11:00	Qi Gong Einsteiger & Fortgeschrittene	MTV-Halle	Klaus Kuchenbecker

Tischtennis		Stephan Russau	0451 – 4988256 📞	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	18:30-19:30	Jugend	Francke-Schule	Stephan Russau
	19:30-22:00	Herren	Francke-Schule	Stephan Russau
Freitag	17:30-19:30	Jugend	St. Jürgen Halle	Stephan Russau
	19.30-22:00	Herren	St. Jürgen Halle	Stephan Russau

Turnen	Cordula Schindler	kinderturntante@gmx.de
	Gabriela Grabowski (Kleinkinder)	0162 – 7479116 📞
	Olga Haak (3-6 J.)	0451 – 5869971 📞

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	15:15-16:00	Eltern & Kind 2-4 J.	MTV-Halle	Cordula Schindler
	16:00-16:45	Eltern & Kind 2-4 J.	MTV-Halle	Cordula Schindler
Dienstag	15:00-16:45	Mädchen & Jungen 5-10 J. Geräte- und Bewegungsturnen & Ballübungen	Hauptturnhalle unten	Gabriela Grabowski
Mittwoch	16:00-17:15	Mädchen & Jungen 5-7 J.	MTV-Halle	Cordula Schindler
	17:15-18:45	Mädchen ab 10 J. & Fortgeschrittene	MTV-Halle	Cordula Schindler
Donnerstag	08:30-09:30	Pampersturnen, Krabbelalter bis 2 J. Mit Eltern	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	15:00-16:00	Eltern & 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 9 J.	Klosterhof-Schule unten	Cordula Schindler
Freitag	14:30-16:00	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
	16:00-18:00	Mädchen ab 10 J. & Fortgeschrittene	MTV-Halle	Cordula Schindler

Volkstanzgruppe	Hanne Gehlsen	0451 – 55669 📞
	Helga Heinze	0451 – 595554 📞

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

Volleyball	Katja Herboth	0173 – 9750910 📞
-------------------	----------------------	-------------------------

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

Wasserball		Alexander Glathe	04527 – 2463192 ☎	
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Freitag	21:00-22:00	Damen & Herren	Schmiedestraße	Christian Potratz/ Alexander Glathe

Adressen	
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-Flemming-Str. 6-12
Schwimmhalle Ziegelstraße	Ziegelstraße 152

Männer-Turn-Verein Lübeck von 1865 e.V.	
M T V	Kalkbrennerstraße 1, 23652 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) – 5824000
E-Mail	www.mtv-luebeck.de
Internet	info@mtv-luebeck.de