

MTV Lübeck

von 1865 e. V.



Übungsplan

Stand 01.10.2021

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

<p>INTERNET: www.mtv-luebeck.de E-Mail: info@mtv-luebeck.de</p>
--

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

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	18:45-19:45	Body Workout	Klosterhof-Schule oben	Nadine Studier
Dienstag	18:00 - 19:00	Body Forming	MTV-Halle	Karin Lohf
	19:00 - 20:00	Stepstunde	MTV-Halle	Karin Lohf
Mittwoch	18:45 - 19:45	Body Forming light!	Klosterhof-Schule oben	Karin Lohf
	19:45 – 20:45	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 Aqua-Aerobic-Gymnastik-Jogging	Gabriela Grabowski	☎ 0162 - 7479116
	Mareike Stender	☎ 0451 - 29398608

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

Badminton	Bettina Gruhn	☎ 0174 - 2157778
------------------	----------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:30	Kinder, Schüler, Jugend	Paul-Klee-Schule	Tadeusz Pinkowski
	18:30-20:30	Erwachsene: Hobby + Leistungsgruppe	Paul-Klee-Schule	Bettina Gruhn
Dienstag	14:00-16:00	Hobbygruppe Erwachsene	MTV-Halle	Lothar Schön
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 Jahre	St. Jürgen Halle	Kouross Kashanchi
Freitag	18:00-22:00	Herren ab 16 Jahre	Johanneum	s.o.

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	Tamas Laskay
Donnerstag	20:00–22:00	Jugendliche ab 8 Jahre + Erwachsene	MTV-Halle	s.o.

Gesundheitssport	MTV-Geschäftsstelle	☎ 0451 - 5 44 66
-------------------------	----------------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort				
Dienstag	9:00-10:00	Fit bis ins hohe Alter	AWO Servicehaus Paul-Ehrlich-Str.	Birgit und Werner Matthews			
	10:00-11:00						
	16:30-17:30	Damen + Herren „ Rücken aktiv “ und „ Fit und Gesund “ (Ko- ordination/Balance/Sturzprophylaxe)	MTV-Halle	Petra Schilling			
	20:00-21:00				Koronarsport	MTV-Halle	Annedore Neumann
	9:30-10:30				Hockergymnastik	MTV-Halle	Karin Vogt
Mittwoch	10:45-11:45	Hockergymnastik	MTV-Halle	Karin Vogt			
	14:45-15:45	Koronarsport	MTV-Halle	Annedore Neumann			
	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			
	13:30-14:30	Koordination/Balance/Sturzprophylaxe Damen + Herren „ Fit und Gesund “	MTV-Halle	Gabriela Grabowski			

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

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	10:00-11:00	Seniorinnen-Gymnastik	MTV-Halle	Inka Meiforth
Dienstag	10:00-11:30	Senioren-Sport Standfest und stabil	MTV-Halle	Siegfried Kohwagner
	11:30-12:00	Prellball		
	16:50-17:50	Balance	Hauptturnhalle oben	Gabriela Grabowski
Donnerstag	09:30-10:30	Balance	MTV-Halle	Gabriela Grabowski

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

Inlinehockey

David Canham  0176 - 23506697

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

Jazz - Tanz

Inka Meiforth  0451 - 895413

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	18:00-19:00	Fortgeschrittene	Klosterhof-Schule oben	Inka Meiforth

Karate

MTV-Geschäftsstelle  0451 - 54466

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:30-18:30 18:45-20:15	Kinder 7-12 Jahre Jugendl./Erw. ab 13 J.	Vereinsheim im Freien (bis zu den Herbstferien)	Marietta Zille
Mittwoch	18:15-19:15 19:20-20:50	Kinder 7-12 Jahre Jugendl./Erw. ab 13 J.	Vereinsheim im Freien (ab Herbstferien: Klosterhofschule oben)	Marietta Zille
Samstag	Nach Absprache	Beide Gruppen	MTV Halle	Marietta 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	Birgit Mellmann
	18:00-19:15	Schüler/innen 12 – 15 Jahre	Klosterhofschule	Birgit Mellmann
	17:30-19:00	Jugend 15-19 Jahre	MTV-Halle	Jens Scheppler
	19:30-21:15	Erwachsene	MTV Halle	Jens Scheppler
Dienstag	18:00-20:00	Jugend 15-19 Jahre/Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Donnerst.	16:25-18:00	Schüler 12 – 15 Jahre	Bundespol. Hubertus	Miriam Bielert
Freitag	17:00-18:00	Schülerinnen 14 – 15 Jahre	MTV-Halle	Birgit Mellmann
	16:00-17:00	Schüler/innen 7 Jahre und jünger	St. Jürgen Halle	Svenja Patzke
	16:30-17:45	Schüler/innen 8 – 9 Jahre	St. Jürgen Halle	Birgit Mellmann
	16:30-17:45	Schüler/innen 9 – 11 Jahre	St. Jürgen Halle	Birgit Mellmann
	16:30-17:45	Schüler/innen 12-15 Jahre	St. Jürgen Halle	Birgit Mellmann
	18:00-20:00	Jugend 15-19 Jahre	St. Jürgen Halle	Jens Scheppler
	19:30-21:30	Erwachsene	St. Jürgen Halle	Jens Scheppler

SOMMERHALBJAHR (gilt nach den Osterferien bis zu den Herbstferien)

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	16:30-17:30	Kinder 8-10 Jahre	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:15-18:30	Jugend 11-14 Jahre	Buniamshof	Petra Rattunde
	18:00-20:00	Jugend und Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Dienstag	18:00-20:00	Jugend 15-19 Jahre	Buniamshof	Jens Scheppler
Mittwoch	18:00-20:00	Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
Donnerst.	16:15-17:00	Kinder ab 4 Jahre	Buniamshof	Svenja Patzke

	16:15-17:00	Kinder 7 Jahre	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:00-18:00	Kinder 8-10 Jahre	Buniamshof	Birgit Mellmann
	17:00-18:30	Jugend 11-14 Jahre	Buniamshof	Birgit Mellmann
Freitag	18:00-20:00	Jugend 15-19 Jahre und Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler

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

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	9:00	Fortgeschrittene	unweit Endhaltestelle Linie 19 ---Grillenweg	Birgit und Werner Matthews
Donnerstag	n. B.	Anfänger nach Absprache		Birgit und Werner Matthews

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

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	Schwimmhalle Ziegelstraße 152	Gabriela Grabowski
	17:00-18:00	Nachwuchsleistungsgruppe	s.o.	Simone Beier
	18:00-19:50	Anschlussbreitenschwimmgruppen	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:30	MTV-Vereinsgruppe	s.o.	Dirk Specht
	18:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	s.o.	SG-Trainer
	18:15-19:00	Schwimmschule	s.o.	Jennifer Lau
	19:30-20:15	Erwachsenenschwimmen	s.o.	Gabriela Grabowski
	19:50-20:45	Masters GS + WK	s.o.	Nach Plan
	20:00-21:00	Stilschwimmen Erwachsene	s.o.	Gabriela Grabowski
Mittwoch	16:50-17:50	Gruppenmix der MTV-Schwimmjugend	s.o.	Gabriela Grabowski
	16:50-19:45	SG-Leistungsgruppen	s.o.	SG-Trainer
	18:45-19:30	Masters GS + WK	s.o.	Nach Plan
Freitag	17:00-18:00	Kraulschule Kinder	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-18:55	Anschlussbreitenschwimmgruppen	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:30	Nachwuchsleistungsgruppe	s.o.	SG-Trainer
	18:00-18:55	MTV-Vereinsgruppe	s.o.	Gabriela Grabowski
	18:00-19:50	SG-Leistungsgruppen	s.o.	SG-Trainer
	18:15-19:30	Schwimmschule	s.o.	Jennifer Lau
	19:30-20:15	Masters GS	s.o.	Nach Plan
	19:45-20:45	Masters WK	s.o.	Gabriela Grabowski

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

Skat	MTV-Geschäftsstelle ☎ 0451 - 54466
-------------	--

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

Tai Chi und Qi-Gong

Christoph Wilms ☎ 0451 - 50621000

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	19:45-20:45	Tai Chi Einsteiger / Fortgeschr.	Klosterhof-Schule oben	Christoph Wilms
Donnerstag	18:00-19:00	Tai Chi Einsteiger / Fortgeschr.	Klosterhof-Schule oben	s.o.
	19:00-20:00	Tai Chi Fächer und Schwertr	Klosterhof-Schule oben	s.o.
Freitag	09:00-10:00	Tai Chi Fortgeschr. und Fächer	MTV-Halle	
	10:00-11:00	Qi Gong Einsteiger / Fortgeschr.	MTV-Halle	s.o.

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	s.o.
Freitag	17:30-19:30	Jugend	St. Jürgen Halle	s.o.
	19:30-22:00	Herren	St. Jürgen Halle	s.o.

Turnen

Cordula Schindler kinderturntante@gmx.de

Gabriela Grabowski ☎ 0162 - 7479116
Kleinkinder + Kinder

Olga Haak ☎ 0451 - 5869971
Kinder 3-6 Jahre Paul-Klee-Schule

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Montag	15:15-16:15	Eltern + Kind 2 – 4 Jahre	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 und Jungen 5+7 Jahre	MTV-Halle	Cordula Schindler
	17:15–18:45	Mädchen ab 10 Jahre u. Fortges.	MTV-Halle	Cordula Schindler
Donnerstag	08:30–09:30	Pampersturnen, Krabbelalter bis 2 Jahre mit Eltern	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	15:00–16:00	Eltern +Kind 2 - 4 Jahre	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	15:45–17:00	Mädchen ab 7/8 Jahren	Klosterhof-Schule unten	Cordula Schindler
	16:00-17:00	Kinder 3-4 Jahre	MTV-Halle	Gabriela Grabowski
	17:00–18:30	Mädchen ab 9 Jahren	Klosterhof-Schule unten	Gabriela Grabowski
Freitag	14:30–16:00	Mädchen ab 6 Jahren	MTV-Halle	Cordula Schindler
	16:00-17:00	Geschwisterturnen,3-6 J.	Schule Grönauer Baum	Gabriela Grabowski
	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. u. Fortgeschr.	MTV-Halle	Cordula Schindler

Volkstanzgruppe			Hanne Gehlsen Helga Heinze	☎ 0451 – 55 66 9 0451 – 59 55 54
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	
Mittwoch	19:45–20:45	Damen / Herren	Schwimmhalle Ziegelstraße 152	Christian Potratz / Alexander Glathe
Freitag	19:45–21:00	Damen / Herren	s.o.	s.o.

Zumba			Mareike Stender	☎ 0451 - 29398608
--------------	--	--	------------------------	--------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Mittwoch	17:40-18:40	Erwachsene	Klosterhof-Schule oben	Mareike 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	Penmoor 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