

# MTV Lübeck

von 1865 e. V.



## Übungsplan

Stand 01.11.2022

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

<b>Internet:</b>	<b><a href="http://www.mtv-luebeck.de">www.mtv-luebeck.de</a></b>
<b>E-Mail:</b>	<b><a href="mailto:info@mtv-luebeck.de">info@mtv-luebeck.de</a></b>

<b>Aerobic</b>	<b>Karin Lohf</b>	<b>☎ 0451 - 5041574</b>
----------------	-------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	18:45 - 19:45	Body Workout	Klosterhof-Schule oben	Nadine Studier
<b>Dienstag</b>	17:45 - 18:45	Body Forming	MTV-Halle	Karin Lohf
	18:55 - 19:55	Stepstunde	MTV-Halle	Karin Lohf
<b>Mittwoch</b>	17:45 - 18:45	Body Forming light!	Klosterhof-Schule oben	Karin Lohf
	18:45 - 29:45	Pilates	Klosterhof-Schule oben	Karin Lohf
<b>Donnerstag</b>	18:00 - 19:00	Body Workout	MTV-Halle	Nadine Studier
	19:00 - 20:00	Stepstunde	MTV-Halle	Nadine Studier
<b>Samstag</b>	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> Aqua-Aerobic-Gymnastik-Jogging	<b>Gabriela Grabowski</b>	<b>☎ 0162 - 7479116</b>
--	---------------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Mittwoch</b>	19:00 - 20:00	Aqua-Aerobic-Gymnastik-Jogging	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	Gabriela Grabowski
<b>Freitag</b>	20:00 - 20:45	Aqua Fitness	Schwimmhalle (Ziegelstraße)	Monika Klapproth

<b>Badminton</b>	<b>Bettina Gruhn</b>	<b>☎ 0174 - 2157778</b>
------------------	----------------------	-------------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	17:00-18:30	Kinder, Schüler, Jugend	Paul-Klee-Schule	Tadeusz Pinkowski
	18:30-20:30	Erwachsene: Hobby + Leistungsgruppe	Paul-Klee-Schule	Bettina Gruhn
<b>Donnerstag</b>	19:00-22:00	Erwachsene: Hobby + Leistungsgruppe	St. Jürgen Halle	Bettina Gruhn
<b>Freitag</b>	18:00-21:00	Kinder, Schüler, Jugend	MTV-Halle	Bernd Schankowski

<b>Basketball</b>	<b>Geschäftsstelle</b>	<b>☎ 0451 - 54466</b>
-------------------	------------------------	-----------------------

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Mittwoch</b>	19:30-22:30	Herren ab 16 Jahre	St. Jürgen Halle	Kouross Kashanchi
<b>Freitag</b>	18:00-22:00	Herren ab 16 Jahre	Johanneum	s.o.

<b>Boule</b>	<b>Lothar Schön</b> ☎ <b>0451 - 596134</b>
--------------	--

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

<b>Fechten</b> (Säbel, Florett, Degen)	<b>Friedrich Pahlke</b> ☎ <b>0451 - 1216992</b>
--	---

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Dienstag</b>	18:00–21:00	Jugendliche ab 8 Jahre + Erwachsene	Francke-Schule	n.n.
<b>Donnerstag</b>	20:00–22:00	Jugendliche ab 8 Jahre + Erwachsene	MTV-Halle	n.n.

<b>Gesundheitssport</b>	<b>MTV-Geschäftsstelle</b> ☎ <b>0451 - 5 44 66</b>
-------------------------	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort				
<b>Dienstag</b>	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	Holger Wiedenhöft
<b>Mittwoch</b>	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			
<b>Donnerstag</b>	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			

<b>Gymnastik</b>	<b>Gabriela Grabowski</b> ☎ <b>0162 - 7479116</b>
------------------	---

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	10:00-11:00	Seniorinnen-Gymnastik	MTV-Halle	Inka Meiforth
<b>Dienstag</b>	9:00-10:00	Kondition- und Beweglichkeitstraining nur für Frauen	MTV-Halle	Karin Brandt
	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
<b>Donnerstag</b>	09:30-10:30	Balance	MTV-Halle	Gabriela Grabowski

<b>Handball</b>	Trainingszeiten finden Sie unter <a href="http://www.mtv-luebeck-handball.de">www.mtv-luebeck-handball.de</a>			
	Lars Tilse ☎ 04531 - 8968593			

<b>Inlinehockey</b>	Stephan Germer 📞 0176 - 51205882			
---------------------	----------------------------------	--	--	--

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

<b>Jazz - Tanz</b>	Inka Meiforth ☎ 0451 - 895413			
--------------------	-------------------------------	--	--	--

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

<b>Karate</b>	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

<b>Kegelbahn</b>	MTV-Geschäftsstelle ☎ 0451 - 54466			
------------------	------------------------------------	--	--	--

<b>Kindertanz</b>	MTV-Geschäftsstelle ☎ 0451 - 54466			
-------------------	------------------------------------	--	--	--

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
Dienstag	15:30-16:30	Kinder ab 5 Jahren	MTV-Halle	Coralie Schindler

# Leichtathletik

Birgit Mellmann ☎ 0451 - 81628

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

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	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
<b>Dienstag</b>	18:00-20:00	Jugend 15-19 Jahre/Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
<b>Donnerst.</b>	16:25-18:00	Schüler 12 – 15 Jahre	Bundespol. Hubertus	Miriam Bielert
	17:00-18:00	Schülerinnen 14 – 15 Jahre	MTV-Halle	Birgit Mellmann
<b>Freitag</b>	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	
<b>Montag</b>	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
<b>Dienstag</b>	18:00-20:00	Jugend 15-19 Jahre	Buniamshof	Jens Scheppler
<b>Mittwoch</b>	18:00-20:00	Erwachsene	Buniamshof	Jens Scheppler
<b>Donnerst.</b>	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
<b>Freitag</b>	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	
<b>Mittwoch</b>	9:00	Fortgeschrittene	unweit Endhaltestelle Linie 19	Birgit und Werner Matthews
<b>Donnerstag</b>	n. B.	Anfänger nach Absprache	---Grillenweg	Birgit und Werner Matthews

# Schwimmen

**Gabriela Grabowski** 📞 0162 – 7479116  
vorwiegend über SMS

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	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
<b>Mittwoch</b>	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
<b>Freitag</b>	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.

# Tai Chi und Qi-Gong

**Klaus Kuchenbecker** 📞 01590-6504205

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	19:45-20:45	Tai Chi Einsteiger / Fortgeschr.	Klosterhof-Schule oben	Klaus Kuchenbecker
<b>Donnerstag</b>	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.
<b>Freitag</b>	10:00-11:00	Qi Gong Einsteiger / Fortgeschr.	MTV-Halle	s.o.

# Tischtennis

**Stephan Russau** 📞 0451 - 4988256

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	18:30-19:30	Jugend	Francke-Schule	Stephan Russau
	19:30-22:00	Herren	Francke-Schule	s.o.
<b>Freitag</b>	17:30-19:30	Jugend	St. Jürgen Halle	s.o.
	19:30-22:00	Herren	St. Jürgen Halle	s.o.

<h1>Turnen</h1>	<b>Cordula Schindler</b> <a href="mailto:kinderturntante@gmx.de">kinderturntante@gmx.de</a>
	<b>Gabriela Grabowski</b> 📞 0162 - 7479116 Kleinkinder + Kinder
	<b>Olga Haak</b> 📞 0451 - 5869971 Kinder 3-6 Jahre Paul-Klee-Schule

Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	15:15-16:00	Eltern + Kind 2 – 4 Jahre	MTV-Halle	Cordula Schindler
	16:00-16:45	Eltern + Kind 2 – 4 Jahre	MTV-Halle	Cordula Schindler
<b>Dienstag</b>	15:00–16:45	Mädchen + Jungen 5-10 J. Geräte- und Bewegungsturnen + Ballübungen	Hauptturnhalle unten	Gabriela Grabowski
<b>Mittwoch</b>	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
<b>Donnerstag</b>	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
<b>Freitag</b>	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

<h2>Volkstanzgruppe</h2>	<b>Hanne Gehlsen</b> 📞 0451 – 55 66 9			
	<b>Helga Heinze</b> 0451 – 59 55 54			
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Montag</b>	13:30-15:00	Volkstanzgruppe	MTV-Halle	

<h2>Volleyball</h2>	<b>Katja Herboth</b> 📞 0173 - 9750910			
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Dienstag</b>	20:30–22:00	Erwachsene, Hobby	Hauptturnhalle	

<h2>Wasserball</h2>	<b>Alexander Glathe</b> 📞 04527 - 2463192			
Tag	Zeit	Gruppe	Ort	
<b>Mittwoch</b>	19:45–20:45	Damen / Herren	Schwimmhalle Ziegelstraße 152	Christian Potratz / Alexander Glathe
<b>Freitag</b>	19:45–21:00	Damen / Herren	s.o.	s.o.

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

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