

## Vor-/Nachmittags-Angebot

### Erwachsene

#### Seniorentanzen

Eine eigene Tanzdisziplin, die gleichermaßen aus dem Volks-, Gesellschaftstanz und aus internationalen Tanzformen entwickelt wurde.

**mittwochs von 09.30 – 11.30 Uhr**

#### „Gesellige Tänze für Menschen ab 50“

Folklore- und Kontrattänze, Squares und Gesellschaftstänze.

**dienstags von 14:00 bis 15:30 Uhr**

## Abend-Angebot Erwachsene

### Body-Power & BBP spezial

ist ein rythmisches Ganzkörper – Kraft – Ausdauer – Workout mit der Langhantel –

**donnerstags von 20.00-21.00 Uhr**

### Stepaerobic & Fatburner

Hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit dem Reebok - Step ! Geringe Gelenkbelastung - Optimaler Trainingseffekt ! Kräftigung der „Problemzonen“, sowie ergänzenden Übungen, um den Rücken zu stärken !

**dienstags von 20.00-21.00 Uhr**

## Fitness-Mix

Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingerät. Tiefenmuskulaturtraining für Fitness, Gesundheit und Leistung.

**mittwochs von 19.30-20.30 Uhr**

## Herrengymnastik

Mit Übungen aus der Funktions- und Wirbelsäulengymnastik wird u.a. die Funktionalität des Bewegungsapparates verbessert und die Stütz- und Muskulatur aufgebaut, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt.

**dienstags von 19.00-20.00 Uhr**

## Karate

[www.karate-doj-walle.de](http://www.karate-doj-walle.de)

## Tischtennis:

montags von 20:00 - 22:00 Uhr Erw. Training  
freitags von 19:00 - 22:00 Uhr Erw. Training/Punktsp.

## Sport-Angebot Außengelände

### Beach-Volley-Ball

Motto: Spaß am Spiel. **Für alle zwischen 12 + ...**, die mal mitmachen wollen. Auch Damen sind auf dem Spielfeld gerne gesehen...

#### Ansprechpartner:

Geschäftszimmer: mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr  
außer in den Ferienzeiten, Tel: 05303/ 65 49

## Herren-Fussball

Ansprechpartner: Christian Voges Tel: 05303/ 97 95 58

## Kanu-Wasserwandern

#### Ansprechpartner:

Monika und Henning Töpferwien Tel: 05303/ 58 80

## Tennis

Mehr Infos auf der Homepage: [www.tennis-in-walle.de](http://www.tennis-in-walle.de)

## Unser

## Sportangebot



**Auch im Internet unter:**

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

Stand 01.07.2011

## Kinder / Jugendliche

### Spiele & Bewegen

**Kinder im Alter von ca. 6 Monaten- ca. 3 Jahren**

Der Schwerpunkt dieser Gruppe liegt im Erkunden der eigenen Bewegungsfertigkeit, im freien und angeleiteten Spiel an und mit Turngeräten sowie Lieder- und Fingerspielen.

**dienstags von 9.30 Uhr – 11.00 Uhr**

### Eltern-Kind-Turnen

**Kinder im Alter von ca. 1 ½ - 3 Jahren**

Bewegungsspiele, Spielen an und mit Großgeräten, Bewegungsfertigkeiten entwickeln, Singen und Tanzen stehen im Vordergrund.

**donnerstags von 16.30 – 17.30 Uhr**

### Kinderturnen

**Kinder im Alter von ca. 3- 5 Jahren**

Turnen an und mit Großgeräten, Sicherheit und Zutrauen zur eigenen Bewegungsfähigkeit gewinnen, Integration in eine Gruppe, Bewegungsspiele und vor allem Spaß an der Sache stehen im Vordergrund unserer Turngruppe.

**donnerstags von 15.00 – 15.45 Uhr  
und von 15.45 – 16.30 Uhr**

### Kinderturnen

**Kinder im Alter von ca. 5- 8 Jahren**

In der Sommerzeit, d.h. von den Oster- bis Herbstferien findet die Stunde in der Schulsporthalle in Groß Schwülper statt, die uns eine größere Vielfalt an Sportgeräten bietet.

**mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr**

## Cheerleading

**Kinder im Alter ab 6 Jahren**

Cheer - Beifall, to lead – führen

Wenn du Freude und Interesse am Tanzen, Turnen und Akrobatik hast, dann schau doch bei uns einfach mal vorbei.

**Mittwochs von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr**

## Karate

Ansprechpartner: K.-H. Schmidt-Schütte

[www.karate-dojo-walle.de](http://www.karate-dojo-walle.de)

## Tischtennis

**montags von 17:00 - 19:00 Uhr**

**freitags von 17:00 - 19:00 Uhr**

## Jugendfußball der JSG Okertal in Walle !!!

Die Talentschmiede der JSG-Okertal (Jugendspielgemeinschaft Fußball) benötigt ständig Nachwuchsspieler im

**Alter von 4 - 18 Jahren.**

Näheres hierzu im Infoschaufenster des MTV-Walle oder bei folgenden Ansprechpartnern:

**Jens Körner**

**Tel. 05303-65 02**

**Stefan Lüttich**

**Tel. 05303-94 18 52**

**Niklas Rummel**

**Tel. 0171 / 6 27 66 40**

## Vormittags-Programm

### Erwachsene

### Walking / HerzKreislauftraining

Beginn mit leichter Erwärmung und Mobilisation der Gelenke. Während des Walkens werden Herzfrequenz und Puls kontrolliert. Zum Abschluss wird die Muskulatur gedehnt.

**montags von 8.45 – 09.45 und**

**donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr**

### BBP (Bauch-Beine-Po) und allgemeine Fitness

In dieser Stunde werden im Wechsel unterschiedliche Trainingseinheiten angeboten, u. a.

**BBP und Rückenfitness** zur Kräftigung der „Problemzonen“ sowie Übungen, um den Rücken zu stärken.

**Stepaerobic/-intervall**, ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, bei geringer Gelenkbelastung.

**Chi-Ball** – Harmonisierung des gesamten Körpers durch bewusste Bewegungen, die mit dem Chi-Ball ausgeführt werden, um die „Energiebahnen“ auszugleichen und Blockaden zu lösen.

**montags von 10.00 – 11.00 Uhr**

### Wirbelsäulengymnastik

Die Stunde beinhaltet 10 Minuten Aufwärmprogramm mit anschließender Rückengymnastik und Rückenschule. Am Ende Dehnung der Muskulatur und Entspannungsübungen.

**donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr**