

Vor-/Nachm.-Angebot Erwachsene

„Gesellige Tänze für Menschen ab 50“

Folklore- und Kontratänze, Squares und Gesellschaftstänze.

dienstags von 14.00 bis 15.30 Uhr

ManN aktiv +

2-geteilte Übungseinheit besteht u.a. aus Aufwärm-, Dehn-, Balance- u. Rückenübungen. Im 2ten Teil wird unter Anleitung, Tischtennis-für-Jedermann gespielt.

Man“n“ kann auch nur an der einen oder anderen Einheit teilnehmen – es geht bei uns nicht nur um Sport, sondern genau so um Geselligkeit und Miteinander.

freitags 10.00 - 11.45 Uhr, von Sept. - April

Abend-Angebot Erwachsene

Fitness-Mix

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

mittwochs von 19.30-20.30 Uhr

Body-Power & BBP spezial

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

donnerstags von 20.00-21.00 Uhr

Karate

www.karate-dojo-walle.de

Tischtennis:

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

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

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

Volleyball 45+:

Einfach vorbeikommen und mitspielen!

mittwochs von 20.00 – 22.00 Uhr

Kickboxen

Die Einheit besteht im Wesentlichen aus 2 Teilen: Der Aufwärmteil trainiert Kraft, Ausdauer, Schnellig- und Beweglichkeit. Im zweiten Teil werden die Kickbox-Techniken durch Partner-, Sandsack- oder Einzelübungen sowie Reflextraining und Sparring verinnerlicht. Das Training soll an die eigenen Grenzen führen und dabei Mut, Konzentration und Ehrgeiz herausfordern. Im gemeinschaftl. Training sollen Spaß & Freude, Respekt und Toleranz nicht zu kurz kommen

montags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Spinning:

donnerstags Kurs I: von 17:30 – 18:30 Uhr

donnerstags Kurs II: von 18:30 – 19:30 Uhr

Kurs-Angebote Erwachsene

✦ **Tai Chi**
✦ **Zumba**

✦ **Tanzen**
✦ **Keksburner**

Unser

Sportangebot

Auch im Internet unter:

www.mtv-walle.de

Info´s zu den Kursangeboten:

Geschäftszimmer MTV Walle
Tel.: 05303/65 49
mittwochs 17:00 - 18:00 Uhr
außer in den Ferien

Stand: Mai 2022

Kinder / Jugendliche

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 16.40 – 18.10 Uhr
(2 Gruppen= Gr.I: 16:40-17:20 / Gr. II:17:30-18:10U.)

Kinderturnen

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.

Kinder im Alter von ca. 3- 5 Jahren
donnerstags von 15.00 – 16.30 Uhr
(2 Gruppen= Gr.I: 15:00-15:40 / Gr. II:15:50-16:30U.)

Kinder im Alter ab ca. 5 Jahren
mittwochs von 16.00 – 17.00 Uhr

Kinder im Alter ab ca. 6 Jahren
mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr
vorwiegend an Geräten

Kickboxen

Kinder im Alter ab ca. 7 Jahren

Die 90-minütige Einheit besteht aus einem Aufwärmteil, gefolgt von Reflextraining, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und, Kickbox-Techniktraining. Im abschließenden dritten Teil kommt es spielerisch zum Abschluss des Trainings, bei dem die Kindern durch Spielfreude körperlich herausgefordert werden.

Das gesamte Training soll Mut, Konzentration und Ehrgeiz bei den Kindern herausfordern und fördern. Im gemeinschaftlichen Training sollen Spaß & Freude, Respekt und Toleranz nicht zu kurz kommen.

freitags von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Karate

Ansprechpartner: K.-H. Schmidt-Schütte
www.karate-dojo-walle.de

Tischtennis

montags von 17.00 – 19.00 Uhr
freitags von 17.00 – 19.00 Uhr

FC Schwülper - Jugendfußball

Die Talentschmiede des FC Schwülper benötigt ständig Nachwuchsspieler im

Alter von 4 - 18 Jahren.

Näheres hierzu im Infoschaufenster des MTV-Walle, im Internet unter: fcschwuelper.de oder telefonisch bei

Florian Steimer Tel. 0151/12672068

Kurs-Angebote Kinder/Jugendliche

> Mutig & Stark (verschiedene Altersstufen und Kurse)

Sport-Angebot Außengelände

Beach-Volley-Ball

Motto: Spaß am Spiel. Für alle zwischen 12 + ...,

Ansprechpartner:

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

FC Schwülper –Herren / Frauen

Ansprechpartner: Felix Wintgen, Tel: 0170/5292054
Mehr Infos unter: www.fc_schwuelper.de

Tennis

Mehr Infos auf der Homepage: www.tennis-in-walle.de

Kanu-Wasserwandern

Ansprechpartner:

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

Smovey

An die Smoveys, fertig los!

montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Vormittag-Angebot 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 – 9.45 und
donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr

In Balance bleiben

In dieser Stunde wollen wir uns locker bewegen.

Körper und Geist gezielt ansprechen, bewusst ein- und ausatmen, uns sanft dehnen und flexibel halten. Dabei übt jeder Teilnehmer so viel er kann und ihm guttut.

montags von 09.00 – 10.00 Uhr

montags von 10.15 – 11.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

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

donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr