

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

**dienstags von 17:30 – 19:00 Uhr +
donnerstags von 18:00 – 19:30 Uhr**

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 Muskulatur aufgebaut, das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt.

dienstags von 19.00-20.00 Uhr

Bodystyling

Bodystyling bietet eine bunte Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining, bei dem teils mit dem eigenen Körpergewicht, teils mit Kleingeräten gearbeitet wird. Kurzhanteln, Tubes, Step und Co. sorgen für abwechslungsreiche Stunden, bei denen Neulinge und Fortgeschrittene gleichermaßen auf ihre Kosten kommen.

dienstags von 19.00-20.00 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 Reflextaining 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

Indoor Cycling:

INFO: Geschäftszimmer: mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr außer in den Ferienzeiten, Tel: 05303/ 65 49 oder auf der Homepage

Kurs-Angebote Erwachsene

✳ **Zumba**

✳ **Tanze n**

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: 01.01.2025

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 16.00 – 17.30 Uhr
(2 Gruppen= Gr.I: 16:00-16:40 / Gr. II:16:50-17:30U.)

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 Gr I
mittwochs von 15.20 – 16.00 Uhr

Kinder im Alter ab ca. ca. 3- 5 Jahren Gr.II
mittwochs von 16.10 – 16.50 Uhr

Kinder im Alter ab ca. 5/6 Jahren Fortg. a+b
mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr

Karate

Kids ab ca. 4 Jahren:
mittwochs von 16:15 – 17:15 Uhr +
freitags von 14:50 – 15:50 Uhr

Kids ab ca. 9 Jahren:
dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr +
freitags von 15:50 – 16:50 Uhr

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

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

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

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