

## **Vor-/Nachm.-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 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](http://www.karate-dojo-walle.de)

## **Herrengymnastik**

Mit Übungen aus der Funktions- und Wirbelsäulengymnastik wird u.a. die Funktionalität des Bewegungsapparates verbessert und die Stützmuskulatur 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**

## **Tischtennis:**

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

## **Volleyball 45+:**

Einfach vorbeikommen und mitspielen!

**mittwochs von 20.00 – 22.00 Uhr**

## **Kurs-Angebote Erwachsene**

- **Tai Chi**
- **Spinning**
- **Tanzen**
- **Zumba**
- **Yoga**

# **Unser**

# **Sportangebot**



**Auch im Internet unter:**

[www.mtv-walle.de](http://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: 01.07.2018

# 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 16.30 – 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 15.30 – 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 16.00 – 17.00 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 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
und von 18.00 – 19.30 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**

## 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](http://fcschwuelper.de)

oder telefonisch bei

**Florian Steimer Tel. 0151/12672068**

## Kurs-Angebote Kinder/Jugendliche

- **Sportspiele (1. - 4. Klasse)**
- **Mutig & Stark (verschiedene Altersstufen und Kurse)**
- **Ballspormix (5. – 6. Klasse)**

## 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](http://www.fc_schwuelper.de)

## Tennis

Mehr Infos auf der Homepage: [www.tennis-in-walle.de](http://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 10.00 – 11.00 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**