

## Übungszeitenplan des MTV Mainzholzen von 1901 e.V.

Wochentag	Zeit	Sportart	Gruppe	Übungsleiter	Bemerkung
<b>Montag</b>	09.30 - 11.30 Uhr	Rückengym.	Damen/Herren	Brigitte Scheuermann	Kurssystem
	11.30 - 16.45 Uhr	NN	NN		
	16.45 - 18.00 Uhr	NN	NN		
	18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic	Damen	Michaela Heinemeyer, Alexandra Lange	
	19.00 - 20.15 Uhr	Gymnastik	Damen I	Hanni Dörries, Steffi Hein	
	20.15 - 22.00 Uhr	Badminton	Damen/Herren	Alexandra Lange	
<b>Dienstag</b>	09.00 - 10.30 Uhr	Gymnastik	Damen II	Gertrud Keitel, Ria Klie	Kurssystem
	10.30 - 16.00 Uhr	NN	NN		
	16.00 - 17.15 Uhr	Turnen	Krabbelvolk	Christel Buchhagen, Birgit Huchthausen	
	17.15 - 18.30 Uhr	Turnen	Mäd. /Jungen	Tatjana Rohlf, Mathias Helmke	
	18.30 - 20.15 Uhr	Gymnastik	Herren	Dietmar Helmke	
	20.15 - 22.00 Uhr	Fit Mix	Gemischt	Steffi Hein	
<b>im Sommerhalbjahr</b>	19.00 - 20.00 Uhr	Walking	Damen/Herren	Margot Müller, Brigitte Granel	Treff: Böhneberg
<b>Mittwoch</b>	10.00 - 17.00 Uhr	NN	NN		
	17.00 - 18.00 Uhr	Tanzen	Jugendl. bis 15Jahre	Carmen-Iris Muranko	
	18.00 - 19.00 Uhr	NN			
	19.00 - 20.00 Uhr	Tanzen	Damen	Silke Schlieker, Silvia Schabacker	
	20.00 - 22.00 Uhr	Tischtennis	Damen/Herren	Bernd Hotopp, Simon Ebbighausen	
<b>Donnerstag</b>	10.00 - 18.30 Uhr	NN	NN		
	18.30 - 20.00 Uhr	Fußball	Jugend/Herren	Thomas Beyer	
	20.00 - 22.00 Uhr	Prellball	Herren	Nils Kiene	
<b>im Sommerhalbjahr</b>	19.00 - 20.00 Uhr	Walking	Damen/Herren	Margot Müller, Brigitte Granel	Treff: Böhneberg
<b>Freitag</b>	10.00 - 18.00 Uhr	NN	NN		Kurssystem
	18.00 - 19.30 Uhr	Volleyball	Mädchen/Jungen	Nele Wehrmann, Lena Grocholl	
	19.30 - 20.30 Uhr	Line Dance	Damen/Herren	Margot Müller	
	20.30 - 22.00 Uhr	Volleyball	Herren	Frank Praman, Uwe Wehrmann	
<b>im Winterhalbjahr</b>	14.00 - 15.00 Uhr	Walking	Damen/Herren	Margot Müller, Brigitte Granel	Treff: Turnhalle
<b>Sonabend</b>	15.00 - 20.00 Uhr	Tischtennis	Punktspiele	nach Spielplan	
<b>Sonntag</b>					