

- Badminton
- Basketball
- Beachsport
- Behindertensport
- Bogenschießen
- Breitensport
- Bujinkan Budō
- Handball
- HerzSport
- Kanusport
- Kindersportschule
- Leichtathletik
- Skisport
- Taekwondo
- Tischtennis
- Tretroller
- Turnen
- United Sports
- Volleyball



Freizeit sinnvoll gestalten.

Märkische Turngemeinde Horst 1881 e.V. Essen



Sportprogramm

2/24

Liebe Sportinteressierte,

mit dieser Broschüre möchte sich die MTG Horst 1881 e.V., die mit über 3800 Mitgliedern der größte Breitensportverein Essens ist, allen sportinteressierten Bürgern vorstellen.

In zurzeit 18 Abteilungen und einem Sport- und Gesundheitszentrum sorgen über 150 Übungsleiter und Trainer dafür, dass kleine und große Menschen in Bewegung bleiben. Die Palette unserer Angebote umfasst Breiten- und Wettkampfsport, Sport für Behinderte sowie Präventiv- und Rehabilitationssport.

Unser Sport- und Gesundheitszentrum bietet Kurse gegen Gebühr an, die keine Mitgliedschaft in der MTG verlangen. Für unseren Vereinssport ist eine MTG-Mitgliedschaft erforderlich.

Kostenlos und offen für alle Bürger sind: Lauf-Treff, Walking, Sportabzeichen-Abnahme, Wandern und unsere sozio-kulturellen Senioren-Aktivitäten.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie oder ein Mitglied der Familie für den Sport in unserer MTG begeistern könnten.

Denn denken Sie daran: "Sport ist im Verein am schönsten". Und das heißt auch miteinander feiern, Fahrten und Ausflüge machen sowie neue, gleich gesinnte Freunde finden.

- Der Vorstand -

MTG - Geschäftsstelle

MTG Horst 1881 e. V.

**Sport- und Gesundheitszentrum
(im Bad und Sport Oststadt)**

Schultenweg 44

45279 Essen

Tel.: 0201 - 453 544 50

Fax: 0201 - 453 544 59

service@mtg-horst.de

www.mtg-horst.de

Öffnungszeiten Infotheke:

Montag - Freitag

9:00 - 12:00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag

15:00 - 18:00 Uhr

**Unsere Geschäftsstelle ist zu folgenden Terminen geschlossen /
nur eingeschränkt geöffnet:**

08.07. - 20.08.2024

Sommerferien

Di u. Do geöffnet

09:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr

14.10. - 26.10.2024

Herbstferien

Mo, Mi, Fr geschlossen

23.12.2024 - 06.01.2025

Weihnachtsferien

ab 07.01.2025 wieder geöffnet

An allen kursfreien Tagen (siehe Seite 2) ebenfalls geschlossen.

Änderungen und Irrtümer im gesamten Sportprogramm vorbehalten.

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender

Jörg Ludwig

0201 - 53 66 512

Stellvertreterin

Heike Knöpfel

0201 - 53 81 72

Stellvertreter

Peter Rehberg

0201 - 43 89 733

Finanzvorstand

Stefan Hütte

0201 - 54 9 14

Stellvertreter

Guido Feltes

0201 - 87 59 62 01

Aktuelle Informationen finden Sie hier:

Inhalt

Das Wichtigste zum Kursprogramm	2
Übersicht über die Sportstätten der MTG	3
MTG-Vereinsheim	3
Zeichenerklärung	3
Eltern mit Kleinkindern	5
Feriencamp	5
Besondere Zielgruppen / Rehasport	6
5 Schritte zum Rehabilitationssport	7
Aqua	7
Entspannung	8
Fitness	8
Rücken / Wirbelsäule	10
Tanzen	11
Infos zur Kursanmeldung 2024-2	12
SEPA -Lastschriftmandat	13

Das Wichtigste zum Vereinsprogramm	15
Badminton (Abteilung Breitensport)	15
Ballsport für Kids	16
Basketball	16
Beach	16
Bogenschießen	16
Boxen (Abteilung United Sports)	17
Breitensport	17
Bujinkan Budô	18
FIT-CLUB	19
Fußball	21
Handball	21
Herzsport	21
Kanusport	22
KiSS - Kindersportschule	22
Lauf-Treff	23
Leichtathletik	23
Rhönrad (Abteilung Turnen)	23
Rollstuhltanz	24
Senioren-sport	24
Ski- und Konditionstraining	24
Sportabzeichen	24
Taekwondo	24
Tischtennis	26
Tretrollerfahren	26
United Sports	27
Volleyball	27
Walking	28
Wandern	28
Jugendausschuss	28
Senioren-Kreis-Unterwegs (SeKU)	29
Termine (auch für Nichtmitglieder)	29

Das Wichtigste zum Kursprogramm

Anmeldung

Die MTG Horst nutzt für die Verwaltung der Mitglieder und Kursteilnehmer:innen die cloudbasierte Vereinssoftware **KURABU**.

Die Software wird allen Vereinsmitarbeiter:innen (sowohl dem hauptamtlichen Personal in der Geschäftsstelle, als auch allen Übungsleitungen) viel Verwaltungsarbeit abnehmen und die Buchung eines Kurses für die Kursteilnehmer:innen vereinfachen.

Die Kurse sind sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder (Gäste) buchbar.

Kursgebühr

Die Höhe der Kursgebühren ist abhängig von der Anzahl der Kursstunden, der Art des Kurses sowie den Umkleide- und Duschköglichkeiten. Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass ausfallende Kurseinheiten, die im Voraus bekannt sind, nicht mit berechnet werden.

Die Kursgebühr wird bei Anmeldung fällig (Abbuchung mit SEPA-Lastschriftmandat).

Rechnungszahler erhalten eine Rechnung (zzgl. 3,00 € Bearbeitungsgebühr).

BITTE NICHT VORAB ÜBERWEISEN!

Ermäßigungen

Vereinsmitglieder erhalten eine Ermäßigung von 10% auf den Kurspreis. Das gilt nicht für Workshops und Ferienkurse. Bei den Kursen WORLD JUMPING® sowie bei den Feriencamps für Kinder gibt es höhere Ermäßigungen für Vereinsmitglieder sowie bei bestimmten Abteilungsmitgliedschaften.

Erstattungen von Kursgebühren

Nur bei krankheitsbedingtem Kursabbruch erstatten wir die Kursgebühr nach Vorlage eines ärztlichen Attests abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 10,- €.

Kurslaufzeiten

Einige unserer Kurse finden auch in den Oster- und Herbstferien statt. Die genauen Termine gibt die Kursleitung jeweils zu Beginn der Kurse bekannt.

Kursleitung

Es besteht kein Anspruch auf die im Kursprogramm ausgeschriebene Kursleitung.

Schwimmbadeintritt

Sofern nicht anders ausgewiesen, ist der Schwimmbadeintritt bei den Wasserkursen extra zu bezahlen. Wir weisen auf die günstigeren Geldwertkarten der Essener Sport- und Bäderbetriebe hin.

Kursfreie Tage

An allen gesetzlichen Feiertagen und in den Ferien finden keine Kurse statt.

03.10.2024	Tag der Deutschen Einheit
01.11.2024	Allerheiligen
17.11.2024	Volkstrauertag
24.11.2024	Totensonntag

An den kursfreien Tagen bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Kontaktieren Sie uns unter:

Tel.: 0201 - 453 544 62 / sportprogramm@mtg-horst.de

Übersicht über die Sportstätten der MTG

Bad und Sport Oststadt	Schultenweg 44
BSA Oststadt	Sachsenring 163
Bürgerhaus Oststadt (BH Oststadt)	Schultenweg 37
DTH Erich Kästner-GS (EKG)	Pinxtenweg 6
Gymnastikraum Steeler Berg (GR Steeler Berg)	Steeler Bergstr. 8
Jugendhaus Hörsterfeld (JH Hörsterfeld)	Von-Ossietzky-Ring 24
MTG-Vereinsheim	In der Lake 74
SH Gesamtschule Süd	Frankenstr. 200
SH Gustav-Hicking-Schule	Gustav-Hicking-Straße 9
SH Wüstenhöferstraße	Wüstenhöferstr. 85 - 87
SH Wolfskuhle	Pinxtenweg 6
Sportanlage Am Hallo	Hallostr. 50
Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ)	Schultenweg 44
TH Am Hellweg	Hellweg 179
TH Antoniuschule	Im Haferfeld 39
TH Astrid Lindgren	Lindkenhofer Weg 51
TH Bergmannsfeld	Erasmusstr. 44
TH Eibergschule	Sachsenring 301
TH Franz Dinnendahl RS	Schönscheidstr. 174
TH Helene-Lange-Realschule	Joseph-Boismard-Weg 10
TH Horster Berg	Dahlhauser Str. 153
TH Hubertusburg	Dinnendahlstraße 25b
TH Jacob-Weber-Straße (Dep. Carl-Humann-Gymn.)	Jacob-Weber-Str. 6
TH Krekelerweg	Krekelerweg 46
TH Laurentiuschule	Laurentiusweg 2
TH Morungenweg	Morungenweg 1
TH Neuholland	Neuholland 38
TH Viktoriaschule	Dammenstr. 37

MTG-Vereinsheim

In der Lake 74
45279 Essen

Vereinstitreff
einmal monatlich sonntags von 15:00 - 17:30 Uhr
Termine s. Seite Seite 29

Das Vereinsheim direkt an der Ruhr bietet sich auch für Familienfeiern an!

Zeichenerklärung

M bei Vereinsmitgliedschaft kostenlos
MB bei Mitgliedschaft in der Breitensportabteilung kostenlos



/P Deutscher Standard Prävention, eingetragener Kurs in der Zentrale Prüfstelle Prävention, kann von der Krankenkasse bezuschusst werden



/P ausgezeichnet mit dem Gütesiegel "Sport pro Gesundheit" des Deutschen Turnerbundes



/R Rehabilitationssport



Es geht um große Ziele.

**Und darum, dass sich jemand
gesellschaftlich engagiert.**

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in
Deutschland unterstützen wir große und
kleine Projekte. Wir übernehmen damit
Verantwortung und schaffen nachhaltige
Werte vor Ort.

sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Eltern mit Kleinkindern

Entwicklungsbegleitende Babykurse für das erste Lebensjahr mit Spiel- und Bewegungsanregungen, Fingerspielen, Sing- und Schoßspielen sowie der Möglichkeit zum Austausch zu verschiedenen Elternthemen.

Kuschelzwerge

Ab 8 Wochen bis Krabbelalter

Bindung, Beobachtung und Berührung - wir singen, massieren, beobachten und spielen mit den Babys in Rücken- und Bauchlage

Mo 09:15 - 10:15 Uhr SGZ Raum Steele Verena Böhne KuZ12 02.09. - 09.12. 13 x 71,50 €

Wuselzwerge

Für mobile Babys bis Laufalter

Entdecken, Bewegen und Autonomie - wir singen und spielen gemeinsam, lassen die Kinder entdecken und erforschen sowie vielfältige Bewegungserfahrungen machen

Mo 10:20 - 11:20 Uhr SGZ Raum Steele Verena Böhne WuZ12 02.09. - 09.12. 13 x 71,50 €

Feriencamp

Action-Spaß zu Wasser und zu Land. Unser beliebtes Feriencamp geht in die nächste Runde: Fünf Tage dreht es sich mit einem abwechslungsreichen Programm rund um den Sport! Für Mineralwasser und Mittagessen ist gesorgt. Geländespiele, kleine & große Spiele in der Halle, Kletterausflug, Ausflug in einen Freizeitpark.

Bitte Sportzeug, Sportschuhe (drinnen / draußen) und Trinkflasche mitbringen.

Für Mittagessen und Getränke wird gesorgt.

Ein detailliertes Wochenprogramm wird am ersten Tag ausgegeben.

Frühbetreuung ab 7:30 Uhr im MTG-Vereinsheim zubuchbar: 10,- €



6 - 12 Jahre

Mo-Fr 09:00 - 16:00 Uhr	MTG-Vereinsheim	FD-Team	FC 1	08.07. - 12.07.	5x	120,00
Mo-Fr 09:00 - 16:00 Uhr	MTG-Vereinsheim	FD-Team	FC 2	15.07. - 19.07.	5x	120,00
Mo-Fr 09:00 - 16:00 Uhr	MTG-Vereinsheim	FD-Team	FC 3	22.07. - 26.07.	5x	120,00
Mo-Fr 09:00 - 16:00 Uhr	MTG-Vereinsheim	FD-Team	FC 4	29.07. - 02.08.	5x	120,00
Mo-Fr 09:00 - 16:00 Uhr	MTG-Vereinsheim	FD-Team	FC 5	05.08. - 09.08.	5x	120,00
Mo-Fr 09:00 - 16:00 Uhr	MTG-Vereinsheim	FD-Team	FC 6	12.08. - 16.08.	5x	120,00


Anmeldung + Infos: <https://mtg-horst.de/feriencamp>

Besondere Zielgruppen / Rehasport

Beckenbodengymnastik


Intensives Beckenbodentraining entlastet und stabilisiert die Wirbelsäule. Es kräftigt und dehnt die wichtigen Muskeln der Körpermitte. Ganz nebenbei führt regelmäßige Beckenbodengymnastik zu einer aufrechteren Haltung und einer positiveren Ausstrahlung. Es werden Tipps für das beckenbodengerechte und rückschonende Verhalten im Alltag gegeben, um Rückenschmerzen und Inkontinenz vorzubeugen.

Mo	17:30 - 18:30 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	BG12	02.09. - 09.12.	13 x	65,00 €
Mi	08:30 - 09:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Delia Bühne	BG22	04.09. - 11.12.	13 x	65,00 €
Mi	09:30 - 10:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Delia Bühne	BG32	04.09. - 11.12.	13 x	65,00 €


^R Mitglieder mit und ohne Verordnung* 

Krebsnachsorge

Die Übungen, zu denen Sie hier angeleitet werden, beruhen auf jahrelanger Erfahrung in der Krebsnachsorge. Ärzte und Sportwissenschaftler, Psychologen und Sozialpädagogen haben diese Übungen entwickelt, um Menschen wie Ihnen optimal zu helfen, z.B. zur Linderung der typischen Beschwerden im Schulter-Arm-Bereich nach Brustkrebsoperationen oder nach Eingriffen bei Darm-, Prostata- oder Kehlkopfkrebs.

Mo	17:45 - 18:45 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Josef Priehl	Kre	^R Mitglieder mit und ohne Verordnung*	
-----------	-------------------	-----------------	--------------	------------	--	---



Osteoporose-Trockengymnastik

Mo	09:00 - 09:45 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Sandra Linka	Ost	^R Mitglieder mit und ohne Verordnung*	
-----------	-------------------	-----------------------	--------------	------------	--	---

Parkinson & Schlaganfall

Das gemeinsame Sporterlebnis soll Ängste nehmen und Spaß ermöglichen. Wecken Sie wieder Ihr altes Selbstvertrauen! Hier erfahren Sie, wo und wie Sie wieder in Bewegung kommen und Ihrem Stress den Laufpass geben.

Das Training unter fachlicher Anleitung fördert die Beweglichkeit, die Schulung des Gleichgewichts und verbessert durch die unterschiedlichen Aufgaben Koordination und Körperhaltung. Somit wird das Allgemeinempfinden verbessert.

Mo	16:30 - 17:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Gerlinde Priehl	Park1	^R Mitglieder mit und ohne Verordnung*	
Di	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Gerlinde Priehl	Park2	^R Mitglieder mit und ohne Verordnung*	
Mo	15:30 - 16:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Gerlinde Priehl	Schl	^R Mitglieder mit und ohne Verordnung*	

* Mitgliedschaft in der Behinderten- und Rehasportabteilung erforderlich, mtl. 2,50 € Grundbeitrag plus 13,00 € Abteilungsbeitrag.
Bei Vorlage einer gültigen Verordnung reduziert sich der Abteilungsbeitrag auf 3,50 €

Gelenk und Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Montag	10:00 - 10:45 Uhr	Swetlana Nejman	13:00 - 13:45 Uhr	Michael Kunz
	10:45 - 11:30 Uhr	Ariane von Tolckacz	13:55 - 14:40 Uhr	Michael Kunz
	11:00 - 11:45 Uhr	Swetlana Nejman	14:45 - 15:30 Uhr	Michael Kunz
	12:00 - 12:45 Uhr	Ariane von Tolckacz	15:35 - 16:20 Uhr	Gisela Stark
	13:00 - 13:45 Uhr	Ariane von Tolckacz	16:35 - 17:20 Uhr	Gisela Stark
Dienstag	10:00 - 10:45 Uhr	Ariane von Tolckacz	09:00 - 09:45 Uhr	Ariane von Tolckacz
	12:00 - 12:45 Uhr	Sandra Linka	11:00 - 11:45 Uhr	Ingrid Riemann
	18:30 - 19:15 Uhr	Kerstin Weiß	16:45 - 17:30 Uhr	Michael Kunz
	20:15 - 21:00 Uhr	Kerstin Weiß	17:35 - 18:20 Uhr	Michael Kunz
Mittwoch	08:30 - 09:30 Uhr	Delia Bühne	09:00 - 10:00 Uhr	Sandra Linka
	17:00 - 17:45 Uhr	Ariane von Tolckacz	09:00 - 09:45 Uhr	Swetlana Nejman
			10:00 - 10:45 Uhr	Swetlana Nejman
Donnerstag	11:00 - 11:45 Uhr	Alexandra Heß	11:00 - 11:45 Uhr	Swetlana Nejman
	12:00 - 12:45 Uhr	Alexandra Heß	09:00 - 09:45 Uhr	Stefanie Schmitt
	16:15 - 17:00 Uhr	Ariane von Tolckacz	10:00 - 10:45 Uhr	Stefanie Schmitt
	17:15 - 18:00 Uhr	Ariane von Tolckacz		
	18:15 - 19:00 Uhr	Ariane von Tolckacz		
Freitag	09:00 - 09:45 Uhr	Sandra Linka	10:00 - 10:45 Uhr	Sandra Linka
	10:15 - 11:00 Uhr	Ariane von Tolckacz		
	11:30 - 12:15 Uhr	Alexandra Heß		

5 Schritte zum Rehabilitationssport

1. Körperliche Beschwerden

Wenn körperliche Beschwerden vorhanden sind, kann Ihnen Ihr Arzt eine Verordnung über Rehasport ausstellen. Die Entscheidung, welche Behandlungsmaßnahme für Sie geeignet ist, obliegt dem behandelnden Arzt.

2. Arztbesuch

Wenn Ihr Arzt die Notwendigkeit von Rehasport feststellt, stellt er Ihnen die Verordnung 56 „Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“ aus. Diese erhalten Sie auch an unserer Infotheke. Wichtig ist das Kreuz auf der Verordnung beim Rehabilitationssport. Die MTG bietet KEIN Funktionstraining an.

3. Verordnung über Rehasport

Die Verordnung 56 muss vor der Teilnahme am Rehasport von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden! Sie müssen die Verordnung ebenfalls auf der Rückseite unterschreiben.

4. Terminvereinbarung

Sobald Ihre Krankenkasse die Verordnung genehmigt hat, melden Sie sich bitte an der Infotheke der MTG Horst. Hier erfahren Sie die Termine, zu denen die Rehasportkurse angeboten werden.

Eine Teilnahme an einer Rehasportgruppe ohne vorherige Absprache ist nicht möglich.

5. Teilnahme am Rehasport

Teilnehmen kann jede und jeder, die / der eine genehmigte Verordnung vom Arzt und der Krankenkasse hat.

Personen, die über ihre Verordnung hinaus an einer Rehasportgruppe teilnehmen möchten, können dies auf Basis einer Vereinsmitgliedschaft gerne tun.




Neben dem Gruppentraining im Wasser und im Kursraum empfehlen wir ergänzend ein individuelles Training im Rahmen einer freiwilligen Mitgliedschaft auf der Trainingsfläche im FIT-CLUB. Infos dazu gibt es auf Seite 19.

Aqua

Bei den Wasserkursen ist der Schwimmbadeintritt gesondert an das Schwimmbad zu entrichten.

Wir empfehlen die Geldwertkarten der Sport- und Bäderbetriebe Essen (SBE).

Aqua-Gymnastik

Mo	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Swetlana Nejman	AG13	P	02.09. - 02.12.	12 x	48,00 €	
Di	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Josef Priehl	AG23	P	03.09. - 03.12.	12 x	48,00 €	
Mi	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Silke Wierig-Rautenberg	AG32		04.09. - 10.12.	13 x	52,00 €	
Fr	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Swetlana Nejman	AG43	P	06.09. - 13.12.	12 x	48,00 €	

Aqua Training

Mi	08:00 - 08:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Sandra Linka	AV13		04.09. - 11.12.	13 x	41,60 €	
-----------	-------------------	----------------------	--------------	------	--	-----------------	------	---------	--

Aqua-Fitness

Die Aqua-Fitness-Kurse finden im Sportbecken statt und sind somit nur für Schwimmer geeignet!

Sa	11:00 - 12:00 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Ulrike Lange	AF12		14.09. - 14.12.	12 x	48,00 €	
Sa	12:00 - 13:00 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Ulrike Lange	AF22		14.09. - 14.12.	12 x	48,00 €	

Entspannung

Autogenes Training

Sechs Formeln, die die Entspannungssymptome des Körpers aufgreifen und ihn dadurch zur Tiefenentspannung führen.

Mo 19:30 - 20:30 Uhr SGZ Raum Steele Claudia Burchert AT12 09.09. - 09.12. 12 x 66,00 €

!! Neu

Entspannung für Körper und Geist

Neu !!

Erlernen von Entspannungstechniken wie Body Scan und Progressiver Muskelentspannung, als Einschlafhilfe und um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mo 20:30 - 21:30 Uhr SGZ Raum Steele Claudia Burchert PME12 09.09. - 09.12. 12 x 66,00 €

Yoga

Iyengar-Yoga ist eine Yogarichtung, die von B. K. S. Iyengar entwickelt wurde. Im Laufe seiner jahrzehntelangen Übungspraxis erforschte er jede einzelne Yogahaltung (Asana) in Bezug auf die korrekte Ausrichtung und Wirkung. Iyengar begann mit diesen Erfahrungen, Hilfsmittel zu benutzen oder auch neu zu entwickeln, so genannte „Props“, wie rutschfeste Matten, Gurte, Klötze, Polster, Rückenbänke.

Di	09:15 - 10:45 Uhr	SGZ Raum Steele	Beate Hegemann	Y13	^P	20.08. - 05.11.	10 x	83,00 €	
				Y14		12.11. - 17.12.	6 x	49,80 €	
Di	19:15 - 20:45 Uhr	SGZ Raum Steele	Kerstin Adamy	Y23	^P	16.07. - 17.09.	10 x	83,00 €	
				Y24	^P	08.10. - 10.12.	10 x	83,00 €	
Do	19:15 - 20:45 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Lea Klaas	Y33		05.09. - 12.12.	12 x	99,60 €	
Mi	19:15 - 20:45 Uhr	SGZ Raum Steele	Kerstin Adamy	Y43	^P	17.07. - 18.09.	10 x	83,00 €	
				Y44	^P	09.10. - 11.12.	10 x	83,00 €	

T'ai Chi

Ein Ziel des T'ai Chi ist die Entwicklung von Konzentration, Lockerheit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Der Übende konzentriert sich dazu auf die präzise Ausführung der festen Bewegungsformen. Dabei werden Balance, Feinmotorik, Haltung und Zentriertheit geübt. Körper und Geist werden als Einheit erlebt, alle Gelenke, Sehnen und Muskeln werden schonend entwickelt und gedehnt.

Di 19:00 - 20:00 Uhr SGZ Raum Horst Kati Kischka TC12 03.09. - 10.12. 13 x 71,50 €

für Einsteiger

Di 18:00 - 19:00 Uhr SGZ Raum Horst Kati Kischka TCE12 03.09. - 10.12. 13 x 71,50 €

Fitness

Body Fit

In diesem gesundheitsorientierten Ganzkörpertraining für Männer und Frauen werden Übungen zur Ausdauer und Kräftigung trainiert. Mit Stretching und Entspannung wird die Stunde abgeschlossen.

Di 18:00 - 19:00 Uhr SGZ Raum Freisenbruch Jennifer Voß BF112 03.09. - 10.12. 13 x 65,00 €

Di 19:00 - 20:00 Uhr SGZ Raum Freisenbruch Jennifer Voß BF122 03.09. - 10.12. 13 x 65,00 €

!! Neu

Drums Alive®

Neu !!

Drums Alive® ist ein Programm, das eine gesunde Ausgeglichenheit fördert: physisch, mental, emotional und sozial. Es kombiniert die Effekte herkömmlicher Fitness-Programme mit dem Nutzen von Musik und Rhythmus und verbessert die Lebensqualität mit Hilfe eines einzigartigen senso-motorischen Trommel-Programms. **ACHTUNG! - Es wird laut!!!**

Mo 16:45 - 17:45 Uhr SGZ Raum Freisenbruch Heike Knöpfel DA12 07.10. - 09.12. 10 x 50,00 €

KAHA®

Das Training mit Musik fördert den Spaß an der Bewegung und den Stressabbau, eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Kaha ist aber auch ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "energiegeladen". Es ist inspiriert von TaiChi, Qigong, Haka und dem klassischen Yoga.

Mo 19:00 - 20:00 Uhr MTG Vereinsheim Annemarie Platzer Ka12 02.09. - 09.12. 13 x 58,50 €

Fitness

Perfect BodyToning

Das Kursprogramm für einen fitten Körper. Dynamisches Herz-Kreislaufprogramm, gefolgt von einer intensiven Kräftigung der gesamten Muskulatur mit und ohne Kleingeräten. Am Schluss folgt Entspannung bei einem ausgedehnten Stretching.

Mi 19:00 - 20:30 Uhr SGZ Raum Freisenbruch Ariane von Tolacz PBT12 04.09. - 11.12. 13 x 97,50 €

WORLD JUMPING®

WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm unter Anleitung speziell ausgebildeter Instruktoressen – ausgeführt auf speziell von WORLD JUMPING® entwickelten „Highspeed“ –Trampolinen. Mit viel Abwechslung und in einer sehr gelenkschonenden Weise wie es bei keiner anderen Sportart an Land möglich ist, kann man mit viel Spaß und Freude eine völlig neue Art entdecken, etwas für die Fitness und Figur zu tun. **JUMP UP YOUR LIFE!!**

WORLD JUMPING® Fakten !

- 20 Minuten WORLD JUMPING® ist so effektiv wie 60 Minuten Joggen !!
- 60 Minuten WORLD JUMPING® - du verbrennst 1000 – 1400 Kalorien !!
- Du trainierst über 400 Muskeln
-

WORLD JUMPING® - deine Vorteile !

- Ausdauer, Kraft, Figur, Beweglichkeit, Balance, gepaart mit sensationeller Fettverbrennung
- Verbesserung des Hautbildes – starker Anti-Cellulite Effekt
-

WORLD JUMPING® - medizinisch wertvoll !

- hervorragende Trainingseffekte auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens
- sehr effektive Herz- u. Kreislauf Stabilisierung - massive Verbesserung deines BMI
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- signifikante Besserung bei Rückenbeschwerden, Besserung bei Sprunggelenks – und Knieproblemen
- bestens geeignet bei Adipositas und Lipödem – Betroffenen, sowie bei Lymphödemen (Verbesserung der Venentätigkeit)



Di	20:00 - 21:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Alexandra Heß	WJ23	03.09. - 10.12.	13 x	130,00 €
Do	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Alexandra Heß	WJ33	05.09. - 12.12.	12 x	120,00 €
Fr	15:00 - 16:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Heike Knöpfel	WJ43	11.10. - 13.12.	9 x	90,00 €

Zumba - Fitness®

Neue Latino, Samba und Reggae Schritte werden mit Leidenschaft und Temperament geübt. Ein Training für Alle, die Spaß am Tanzen haben - Alle sind herzlich willkommen!

Mo	17:50 - 18:50 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Zoya Leuschner	Zu12	02.09. - 09.12.	13 x	71,50 €
Do	17:00 - 18:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Zoya Leuschner	Zu22	05.09. - 12.12.	12 x	66,00 €



Zumba - Toning®

Ein Tanz-Fitness-Programm, bei dem mit viel Spaß bei heißen lateinamerikanischen Gute-Laune-Rhythmen auch die Pfunde purzeln. Einfache Choreografien mit harmonischen Bewegungsabläufen und teilweise in Kombination mit leichtem Krafttraining. Vorkenntnisse NICHT erforderlich - Einstieg jederzeit möglich.

So	10:30 - 11:30 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Karin Däsler	ZuT12	01.09. - 08.12.	11 x	60,50 €
-----------	-------------------	-----------------------	--------------	-------	-----------------	------	---------



Rücken / Wirbelsäule










Funktions- und Faszientraining

Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Meist werden federnde Bewegungen mit unterschiedlichen Dehnungen kombiniert - Bewegungen werden geschmeidiger, Verspannungen lösen sich.

Mi	17:30 - 18:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	FFT12	04.09. - 11.12.	13 x	71,50 €
Mi	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	FFT22	04.09. - 11.12.	13 x	71,50 €

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Unsere Wirbelsäule ist die "tragende Säule" in unserem Körper, die Tag für Tag hohen Belastungen ausgesetzt ist. Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache von falschen Bewegungen und einseitigen Belastungen. Mit gezielter Gymnastik, die zur Kräftigung, Mobilisation und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates führt, sollen Körperkraft, Kondition, Entspannungsfähigkeit und Vitalität erreicht werden.

Mi	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Ariane von Tolkacz	HuB013 P	04.09. - 04.12.	12 x	66,00 €	
Di	19:15 - 20:15 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	HuB023 P	03.09. - 03.12.	12 x	66,00 €	
Mi	19:30 - 20:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	HuB033 P	04.09. - 04.12.	12 x	66,00 €	
Do	09:30 - 10:30 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ingrid Riemann	HuB043 P	05.09. - 12.12.	12 x	60,00 €	
Do	10:45 - 11:45 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ingrid Riemann	HuB053 P	05.09. - 12.12.	12 x	60,00 €	
Do	12:00 - 13:00 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ingrid Riemann	HuB063 P	05.09. - 12.12.	12 x	60,00 €	
Di	10:15 - 11:15 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Ingrid Riemann	HuB073 P	03.09. - 03.12.	12 x	66,00 €	
Fr	09:00 - 10:00 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ariane von Tolkacz	HuB093 P	06.09. - 13.12.	12 x	60,00 €	
Fr	10:15 - 11:15 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ariane von Tolkacz	HuB103 P	06.09. - 13.12.	12 x	60,00 €	

Mind Body & Back

Ein alltagsorientiertes Ganzkörpertraining, mit dem Fokus auf **Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur** in Kombination mit funktioneller Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination.

Do	15:00 - 16:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Ariane von Tolkacz	MBB12	06.09. - 13.12.	12 x	66,00 €
-----------	-------------------	-----------------	--------------------	-------	-----------------	------	---------

Pilates - Training

Pilates - eine sanfte Trainingsmethode, bei der es in erster Linie um Körperbeherrschung geht. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt. Trainiert wird nicht nur die oberflächliche Muskulatur sondern v.a. die tiefen, stabilisierenden Muskeln. Das führt zur Verbesserung der Haltung und einem kräftigen Körperzentrum.

Mo	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi12	02.09. - 09.12.	13 x	71,50 €
Di	11:00 - 12:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Sandra Linka	Pi22	03.09. - 10.12.	13 x	71,50 €
Do	17:00 - 17:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Eiko Rümker	Pi32	05.09. - 12.12.	12 x	66,00 €
Do	18:00 - 18:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi42	05.09. - 12.12.	12 x	66,00 €
Do	19:00 - 19:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi52	05.09. - 12.12.	12 x	66,00 €
Fr	09:00 - 10:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi62	06.09. - 13.12.	12 x	66,00 €

Pilates für Einsteiger

Fr	10:00 - 10:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	PIE12	06.09. - 13.12.	12 x	66,00 €
-----------	-------------------	-----------------	-------------	-------	-----------------	------	---------

Rückenaktiv

Unser Rücken ist die "tragende Säule" in unserem Körper, die Tag für Tag hohen Belastungen ausgesetzt ist. Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache von falschen Bewegungen und einseitigen Belastungen. Mit gezielter Gymnastik, die zur Kräftigung, Mobilisation und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates führt, werden Körperkraft, Kondition, Entspannungsfähigkeit und Vitalität erreicht.

Mo	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Sandra Linka	RA13 P	02.09. - 02.12.	12 x	66,00 €	
Mo	11:30 - 12:30 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Sandra Linka	RA23 P	02.09. - 02.12.	12 x	66,00 €	
Di	16:45 - 17:45 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Michael Nalepa	RA43 P	03.09. - 03.12.	12 x	66,00 €	
Mi	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Sandra Linka	RA53 P	04.09. - 04.12.	12 x	66,00 €	

Rücken / Wirbelsäule

Rückenfitness

Mo	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Alexandra Heß	RFi12	02.09. - 09.12.	13 x	65,00 €
Di	09:00 - 10:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Ingrid Riemann	RFi22	03.09. - 10.12.	13 x	65,00 €
Do	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Horst	N.N.	RFi32	05.09. - 12.12.	12 x	60,00 €
Do	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum Horst	Mechthild Schmitz-Leibold	RFi42	05.09. - 12.12.	12 x	60,00 €

Well Fit

In diesem Kurs wird vieles vereint, was zum Wohlfühlen erforderlich ist. Dazu gehört etwas Kräftigung, Dehnung und vor allem auch Entspannung. - Ein guter Start in den Tag und ins Wochenende.

Fr	10:30 - 11:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Silke Wierig-Rautenberg	WeF12	06.09. - 13.12.	12 x	60,00 €
-----------	-------------------	-----------------	-------------------------	-------	-----------------	------	---------

Übungs- /Kursleitung gesucht!

Dir gefallen unsere Kurse?

Du hast Interesse, auch mal vorne zu stehen?

Du gibst gerne mal den Takt an?

Dann suchen wir genau Dich!

Sende eine Bewerbung an:

eiko.ruemker@mtg-horst.de

Tanzen

Spanisch-arabisch und Rumba Oriental (jeder 2. Samstag im Monat)

Sa	10:00 - 13:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Nefertari Sinoe	OS12	07.09. - 14.12.	4 x	60,00 €
-----------	-------------------	-----------------	-----------------	------	-----------------	-----	---------

Tanzkreis

Alle, die Spaß an Bewegung nach Musik haben - Frauen wie Männer - können sich hier im fröhlichen Kreis treffen und verschiedene Tanzschritte ohne Partner üben. Alle 14 Tage, Infos bei Dagmar Vollmer davoessen@gmx.de

Mi	17:45 - 19:15 Uhr	TH Neuholland	Udo Dumberck				für Mitglieder der Breitensportabteilung kostenlos
-----------	-------------------	---------------	--------------	--	--	--	--



Freizeit sinnvoll gestalten.



Die MTG Horst nutzt für die Verwaltung der Mitglieder und Kursteilnehmer:innen die cloudbasierte Vereinssoftware **KURABU**.

Die Software wird allen Vereinsmitarbeiter:innen (sowohl dem hauptamtlichen Personal in der Geschäftsstelle, als auch allen Übungsleitungen) viel Verwaltungsarbeit abnehmen und die Buchung eines Kurses für die Kursteilnehmer:innen vereinfachen.

Die Kurse sind sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder (Gäste) buchbar.

Vereinsmitglieder sollten - falls noch nicht geschehen - einen Einladungslink bei der Geschäftsstelle anfordern (am besten per Mail), da ihre Daten bereits im System hinterlegt sind. Sie erhalten dann einen Link zu **KURABU** und können sich direkt ohne Eingabe weiterer Daten zum Kurs anmelden.



Versicherer der  MTG
Essen

Generalagentur Manfred Bösel

Ansprechpartner
persönlich und digital

Manfred Bösel



VERSICHERUNG EINFACH ERKLÄRT

Dein persönlicher
Onlineberatungstermin



Oder unter

<https://app.flexperto/berater/manfred.boesel>

0201 531313

manfred.boesel@gothaer.de

www.boesel.gothaer.de



Das Wichtigste zum Vereinsprogramm

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Vereinsangebote der MTG. Falls Sie Interesse an einem unserer Angebote haben, setzen Sie sich bitte mit der Geschäftsstelle oder dem Abteilungsleiter / Ansprechpartner in Verbindung.

Anmeldung

Die MTG Horst nutzt für die Verwaltung der Mitglieder und Kursteilnehmer:innen die cloudbasierte Vereinssoftware **KURABU**. Die Software wird allen Vereinsmitarbeiter:innen (sowohl dem hauptamtlichen Personal in der Geschäftsstelle, als auch allen Übungsleitungen) viel Verwaltungsarbeit abnehmen.

Der Mitgliedsantrag wird nun online ausgefüllt, Übertragungsfehler bei der Eingabe der Daten oder nicht lesbare IBANs sind damit Geschichte.

Alle Infos findet Ihr unter <https://mtg-horst.de/meine-mtg>

Beiträge

Für die Aufnahme in die MTG erheben wir eine einmalige

Aufnahmegebühr:	bis 24 Jahre	5,00 €
	ab 25 Jahren	12,00 €

Monatsbeitrag: Der zu zahlende Monatsbeitrag setzt sich zusammen aus: Grundbeitrag und dem jeweiligen Abteilungsbeitrag:

<u>Grundbeitrag:</u>	bis 24 Jahre	3,00 €
	ab 25 Jahren	4,00 €
	Familie	10,00 € (Eltern und/oder alle Familienmitglieder bis 24 Jahre)

Monatsbeitrag: Die monatlichen Abteilungsbeiträge finden Sie bei den Abteilungsinfos.

Passivbeitrag: alle Altersgruppen Passivbeitrag = Grundbeitrag (pro Person und Monat)

Beitragszahlungen

Bankeinzug: 1/2-jährlich zum 15. Januar und 15. Juli
jährlich zum 15. April

Rechnungszahler: erhalten eine Rechnung zzgl. 3,00 € Bearbeitungsgebühr - **Bitte nicht vorab überweisen!**

Aufnahme bzw. Wechsel in eine andere / weitere Abteilung

Die Aufnahme in eine weitere oder der Wechsel in eine andere Abteilung kann jederzeit erfolgen; ein Wechsel aus dem FIT-CLUB jedoch nur zum Halbjahresende*. Der Wechsel von einer passiven in eine aktive Mitgliedschaft ist jederzeit möglich; der Wechsel von aktiv in passiv nur zum Halbjahresende*.

Formulare hierfür findet Ihr auf <https://mtg-horst.de/meine-mtg>.

* Hier ist eine Mitteilungsfrist von 6 Wochen zum 30. Juni oder 31. Dezember zu beachten.

Vereinsaustritt

Ein Vereinsaustritt ist zum 30. Juni oder 31. Dezember möglich, er ist 6 Wochen vor dem gewünschten Termin der MTG-Geschäftsstelle schriftlich mitzuteilen.

Badminton (Abteilung Breitensport)

Ansprechpartner:	Heike Knöpfel	0201 - 53 81 72	badminton@mtg-horst.de	
Abteilungsbeitrag:	bis 24 Jahre	4,00 €	ab 25 Jahren 4,00 €	
alle Altersgruppen	Mo	18:30 - 20:30 Uhr	TH Horster Berg	Muhammed Uyman
Kinder/Jugendliche ab 8 J *	Do	18:00 - 20:00 Uhr	TH Neuholland	Muhammed Uyman

* z.Z. Aufnahmestopp

Ball sport für Kids

Ansprechpartner: Paul Steinsiepe ballsport@mtg-horst.de

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,00 €

Eine reine Ball-Sport-Stunde für Kinder - zwischen 5 und 10 Jahren
Es dreht sich immer nur um das eine ... den BALL

Di 16:00 - 17:00 Uhr TH Horster Berg N.N.

Basketball

Abteilungsleiter: Justus Heising basketball@mtg-horst.de
Stellvertreter: Tim Künkler

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 7,00 € ab 25 Jahren 8,50 €

Jgd. U10 mixed*	7 - 9 J	Mi	16:00 - 17:00 Uhr	TH Am Hellweg	FD-Team
Jgd. U12 mixed	10 - 11 J	Mo	16:00 - 17:30 Uhr	TH Astrid Lindgren	Collin Bloß
		Mi	17:00 - 18:30 Uhr	TH Am Hellweg	Collin Bloß
Jgd. U14 mixed*	12 - 13 J	Mo	17:30 - 19:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Bruno Elbracht
		Mi	17:00 - 18:30 Uhr	TH Am Hellweg	Bruno Elbracht
Jgd. U16 männlich*	14 - 15 J	Mo	18:30 - 20:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	Max und Christoph Schildt
		Mi	18:30 - 20:00 Uhr	TH Am Hellweg	Max und Christoph Schildt
Jgd. U16 weiblich	14 - 15 J	Do	16:30 - 18:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Henry Ortega
Jgd. U18 männlich	16 - 17 J	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	Max und Christoph Schildt
Jgd. U18 männlich	16 - 17 J	Mi	18:30 - 20:00 Uhr	TH Am Hellweg	Max und Christoph Schildt
Jgd. U18 weiblich	16 - 17 J	Do	16:30 - 18:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Henry Ortega
Herren	18+ J	Mo	20:00 - 22:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	Stephan Morzfeld
Herren	18+ J	Mi	20:00 - 22:00 Uhr	TH Am Hellweg	Stephan Morzfeld
Hobby	18+ J	Do	20:00 - 22:00 Uhr	TH Krekelerweg	Florian Wilmshöver
Hobby	18+ J	Fr	20:00 - 22:00 Uhr	TH Laurentiuschule	Eugen Eikster

Bei Interesse bitten wir um eine kurze Voranmeldung per Email an basketball@mtg-horst.de

* Aufnahmestopp - Weitere Infos findet Ihr auf der Homepage!

Beach

Ansprechpartner: Beach-Ausschuss beach@mtg-horst.de

Saisonbeitrag: 35,00 € (eine MTG-Mitgliedschaft ist Voraussetzung)

Die Anlage ist ganzjährig geöffnet.

Sommersaison ca. Ostern bis Oktober: 3 Beachvolleyballplätze und 1 Beach-Handball / -Soccer Platz

Wintersaison: 1 Beachvolleyballplatz mit Flutlicht

Trainingsangebot (Sommersaison):

Jugend	Fr	16:00 - 17:30 Uhr	Alexandra Ufer / Markus Meise
Erwachsene	Di	18:30 - 20:00 Uhr	Siggi Feyka

Das Training ist im Saisonbeitrag enthalten. Weitere Nutzung nach Absprache.

Bogenschießen

Ansprechpartner: Christian Rex bogensport@mtg-horst.de
0176 / 81 40 91 60

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 6,00 € ab 25 Jahren 8,00 €

Sommertraining So 16:00 - 19:00 Uhr MTG-Vereinsheim Christian Rex

Wintertraining So 16:00 - 19:00 Uhr stand bei Drucklegung noch nicht fest Christian Rex

Weitere Informationen findet Ihr auf unserer Homepage!

Boxen (Abteilung United Sports)

Ansprechpartner: Sebastian Tlatlik 0160 - 99 40 66 66
 Hani El-Jari 0152 - 33 72 80 32

Abteilungsbeitrag: ab 25 Jahren 2,00 €

Sondertraining (nach Absprache)	Mo	17:00 - 18:30 Uhr	GR Steeler Berg	Nawid Hakimsadeh
	Di	18:00 - 20:00 Uhr	GR Steeler Berg	Sebastian Tlatlik
April - Oktober	Do	16:30 - 18:00 Uhr	TH Horster Berg	Hani El-Jarie
Oktober - April	Do	16:30 - 18:00 Uhr	GR Steeler Berg	Hani El-Jarie
	So	12:00 - 15:00 Uhr	TH Horster Berg	S. Tlatlik / R. Tlatlik



Breitensport

Abteilungsleiter: Heike Knöpfel 0201 - 53 81 72 breitensport@mtg-horst.de
 Stellvertreter: Helga Herrmann 0201 - 53 66 1561

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 4,00 € ab 25 Jahren 4,00 €

Eltern-Kind-Turnen

Mo	09:25 - 10:25 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	1 - 2 Jahre	Ariane von Tolkacz
Mo	10:35 - 11:35 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	2 - 3 Jahre	Ariane von Tolkacz
Mo	16:00 - 17:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	2 - 5 Jahre*	Alexandra Heß
Mo	17:00 - 18:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	2,5 - 6 Jahre*	Corinna Gundlach
Mo	15:30 - 16:30 Uhr	TH Am Hellweg	3 - 6 Jahre*	Rebecca Schwarz
Di	16:00 - 17:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	2,5 - 6 Jahre*	Heike Knöpfel
Do	16:00 - 17:00 Uhr	TH Neuholland	1 - 2,5 Jahre*	Maika Queda
Do	17:00 - 18:00 Uhr	TH Neuholland	2,5 - 4 Jahre*	Maika Queda
Fr	15:30 - 16:30 Uhr	TH Bergmannsfeld	2 - 5 Jahre*	Emily Sossna

* z.Z. Aufnahmestopp

Männer

Fr	18:00 - 20:00 Uhr	TH Moringenweg	Fußball	Joachim Schlich
Fr	20:00 - 21:45 Uhr	TH Astrid Lindgren	Kraft und Kondition	Franz Josef Rotmann
Fr	20:00 - 22:00 Uhr	TH Am Hellweg	Fußball	Julius Melloch

Frauen

Mo	20:00 - 21:45 Uhr	TH Neuholland	Fitness	Heike Knöpfel
Di	10:00 - 11:30 Uhr	MTG-Vereinsheim	Rücken-Fit und Tanz 60+	Beate Szymczak
Di	15:00 - 16:30 Uhr	SGZ Schultenweg	Fitness 60+	Michael Kunz
Di	18:00 - 19:30 Uhr	TH Neuholland	Fitness	Olga Köppen
Di	19:30 - 21:00 Uhr	TH Neuholland	Fitness	Olga Köppen
Mi	16:30 - 18:00 Uhr	TH Horster Berg	Fitness 60+	Alice Klinke
Do	20:00 - 21:45 Uhr	TH Neuholland	Fitness	Heike Knöpfel
Fr	16:00 - 17:00 Uhr	TH Antoniussschule	Fitness 50+	Teresa Tlatlik

Sie und Er

Di	19:30 - 21:15 Uhr	TH Krekelerweg	Kraft und Kondition	Molly Wilmshöver
Mi	18:00 - 19:15 Uhr	TH Neuholland	Line Dance*	Beate Szymczak
Do	09:00 - 10:00 Uhr	SGZ Schultenweg	Rückenfitness	Franz Josef Rotmann
Do	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Schultenweg	Rückenfitness	Franz Josef Rotmann

Breitensport

Sie und Er ab 60

Mo	14:00 - 16:00 Uhr	SGZ Schultenweg	Kraft und Kondition	Molly Wilmshöver
Mi	10:30 - 11:30 Uhr	SGZ Schultenweg	Fit auf dem Hocker	Teresa Tlatlik
Mi	18:30 - 20:00 Uhr	TH Krekelerweg	Fitness	Teresa Tlatlik
Do	20:00 - 21:45 Uhr	TH Horster Berg	Fitness 60+	Fritz Lindken
Fr	11:30 - 12:30 Uhr	SGZ Schultenweg	Fit auf dem Hocker	Alexa Kögel

Nordic & Walking

Mi	09:30 - 10:30 Uhr	SGZ Schultenweg		Molly Wilmshöver
Mi	17:00 - 18:30 Uhr	SGZ Schultenweg		Fritz Lindken

Badminton

Mo	18:30 - 20:30 Uhr	TH Horster Berg	alle Altersgruppen	Muhammed Uyman
Do	18:00 - 20:00 Uhr	TH Neuholland	ab 8 Jahren (z.Z. Aufnahmestopp)	Muhammed Uyman

Rollstuhltanz

Mi	19:30 - 21:30 Uhr	Franz Sales Haus Steeler Straße 261	Sie und Er	Udo Dumbeck
----	-------------------	--	------------	-------------

Tanzkreis - Infos bei Dagmar Vollmer davoesen@gmx.de

Mi	17:45 - 19:15 Uhr	TH Neuholland	Sie und Er*	Udo Dumbeck
----	-------------------	---------------	-------------	-------------

* 14-tägiger Wechsel Tanzkreis / Line Dance

Bujinkan Budô

Abteilungsleiter:	Ulrich Brömmelhaus	0201 - 946 175 65	bujinkan-budo@mtg-horst.de
Stellvertreter:	Tobias Gibas	0171 - 41 81 911	

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,00 € ab 25 Jahren 7,50 €

Ninja-Kids	Fr	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Tobias Gibas
Erwachsene	Di	17:30 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Ulrich Brömmelhaus
	Fr	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Carsten Fischer
	Fr	17:00 - 18:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Ulrich Brömmelhaus
	Fr	19:00 - 20:30 Uhr	SGZ Raum Steele	Carsten Fischer
Enbukan-Battojutsu (Schwertkunst)	Sa	10:15 - 11:45 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Alexandru Canghizer

Infos zu Workshops und Seminaren findet Ihr auf unserer Homepage.

FIT-CLUB

Leiter: Ingo Rex-Brockner 0201 - 453 544 51 fit-club@mtg-horst.de

Beitrag: bis 24 Jahre 20,00 € ab 25 Jahren 25,00 €

- Fitnesstraining
- Präventives Gesundheitstraining
- Postrehabilitatives Training nach einer ambulanten oder stationären Rehabilitationsmaßnahme

Während eines ausführlichen Anamnesegesprächs in Verbindung mit sportmotorischen Tests wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Mögliche Ziele: Ausdauer, Muskelaufbau, Bewegungsverbesserung und vieles mehr.

Die fachliche Betreuung erfolgt durch ein qualifiziertes Trainerteam.



Öffnungszeiten

montags - freitags	08:00 - 21:30 Uhr
samstags und sonntags	10:00 - 18:00 Uhr
feiertags	10:00 - 15:00 Uhr

Der Eingangs-Check erfolgt bei Anmeldung im FIT-CLUB kostenlos und muss vor Trainingsbeginn terminlich abgestimmt werden.

**2 MONATE
GERÄTE-
TRAINING**

**WEIL DIE
KRANKENKASSE
ZAHLT !**

**AB
0,-
EURO**

• 1-2X IN DER WOCHE KURS

• 8 TRAININGSEINHEITEN

• 1 STUNDE TRAINING JE KURSEINHEIT

• FLEXIBLE TRAININGSZEITEN

• KURS WIRD 2X PRO JAHR BEZUSCHUSST

TERMIN
VEREINBAREN:
0201/
45354451

NA, SEHEN SIE AUCH UNTER WASSER VERSCHWOMMEN?

Schwimmbrillen
in Ihrer Sehstärke
gibt's bei Bagus!

Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.8 51 25-0
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.58 59 99
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7 39 57 00
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie

Fußball

Ansprechpartner:	Sebastian Tlatlik	0160 - 99 40 6666	
Abteilungsbeitrag US:		ab 25 Jahren	2,00 €
Abteilungsbeitrag BS:	bis 24 Jahre	4,00 €	ab 25 Jahren 4,00 €
Fr	20:00 - 22:00 Uhr	TH Am Hellweg (BS)	Julius Melloch
Fr	22:00 - 00:00 Uhr	TH Am Hellweg	Bartek Pielorz

Handball

Abteilungsleiter:	Michael Hebenstreit	0159 - 01 60 47 63	handball@mtg-horst.de
Stellvertreterin:	Maren Fröhlich	0173 - 522 76 80	
Abteilungsbeitrag:	bis 17 Jahre	10,00 €	ab 18 Jahren 14,00 €
Kinder	6 - 8 J (F-Jugend)	Fr 17:30 - 20:00 Uhr	TH Astrid Lindgren Carsten Stepping
Jungen	8 - 10 J (E2-Jugend)	Di 16:30 - 17:45 Uhr	TH Krekelerweg Trainerteam
	8 - 10 J (E1-Jugend)	Di 17:45 - 19:00 Uhr	TH Krekelerweg Trainerteam
	8 - 10 J (E1/2-Jugend)	Fr 18:00 - 20:00 Uhr	SH Wolfskuhle Trainerteam
	10 - 12 J (D-Jugend)	Mi / Do 18:00 - 20:00 Uhr	SH Wolfskuhle Jens Fröhlich / Maren Fröhlich
	12 - 14 J (C1-Jugend)	Di 18:00 - 20:00 Uhr	SH Wolfskuhle Thomas Humpert
	12 - 14 J (C1-Jugend)	Do 18:00 - 20:00 Uhr	SH GS Süd Thomas Humpert
	12 - 16 J (C2-Jugend)	Mi / Do 18:00 - 20:00 Uhr	SH Wolfskuhle Thomas Humpert
	14 - 16 J (B-Jugend)	Di 18:00 - 20:00 Uhr	SH Wolfskuhle J. Weßkamp / Ch. Maloversnik
	14 - 16 J (B-Jugend)	Mi 18:00 - 19:45 Uhr	SH Hubertusburg (01.04.-30.09) J. Weßkamp / Ch. Maloversnik
	14 - 16 J (B-Jugend)	Do 18:00 - 20:00 Uhr	SH GS Süd J. Weßkamp / Ch. Maloversnik
	16 - 18 J (A-Jugend)	Mi / Do 20:00 - 22:00 Uhr	SH Wolfskuhle Andreas Kesper / Thomas Humpert
Herren	H1	Di / Mi / Fr 20:00 - 22:00 Uhr	SH Wolfskuhle F. Deckwitz / M. Hebenstreit
	H2	Di / Do 20:00 - 22:00 Uhr	SH Wolfskuhle Ch. Morszeck / D. Schuster
	H3	Do 20:00 - 22:00 Uhr	SH Wolfskuhle Thomas Humpert

Interessenten für ein Probetraining nehmen bitte unter der o.g. E-Mail-Adresse Kontakt mit dem Abteilungsvorstand auf.

Herzsport

Abteilungsleiter:	Norbert Schwarz	02041 - 77 83 91	herzsport@mtg-horst.de
Stellvertreterin:	Assia Zeroual-Shehatta	0178 - 88 11 777	
Abteilungsbeitrag:		ab 25 Jahren	6,00 €
(ohne Kostenerstattung durch die Krankenkasse beträgt der Abteilungsbeitrag 16,50 €)			
gemischte Gruppen	Di	16:00 - 17:30 Uhr	TH Wüstenhöferstraße Norbert Schwarz
	Di	17:30 - 19:00 Uhr	TH Wüstenhöferstraße Norbert Schwarz
	Mi	15:15 - 16:45 Uhr	TH Krekelerweg Ariane von Tolkacz
	Mi	17:00 - 18:30 Uhr	TH Krekelerweg Norbert Schwarz
	Mi	19:30 - 21:00 Uhr	TH Morungenweg Norbert Schwarz
	Do	14:30 - 15:45 Uhr	TH Krekelerweg Monika Gwosdz
	Do	15:45 - 17:00 Uhr	TH Krekelerweg Monika Gwosdz
	Do	16:00 - 17:30 Uhr	TH Morungenweg Joachim Ehrig
	Do	17:45 - 19:15 Uhr	TH Morungenweg Joachim Ehrig

In jeder Sportstunde ist ein Arzt anwesend! Formulare zur Kostenerstattung werden von Ihrem behandelnden Arzt ausgestellt.

Kanusport

Ansprechpartner: Peter Rehberg 0201 - 43 89 733 kanusport@mtg-horst.de

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 3,50 € ab 25 Jahren 5,00 €

Planung für 2024... je nach Wetterlage:

Offenes Kanu-Training um 12:00 Uhr für alle: an den Sonntagen, an denen auch das MTG-Café stattfindet
 Feierabend-Paddeln: dienstags od. mittwochs abends, von Mai bis September je nach Wetterlage und kurzfristiger Bekanntgabe über eine Mail- / App-Gruppe

Tagestouren auf der Ruhr und anderen Flüssen für Kanu-Abteilungsmitglieder - nach Absprache
 Abpaddeln für Kanu-Abteilungsmitglieder im September

Für ein Probetraining bitte Barbara Frach unter 0201 - 85 35 804 kontaktieren (nur in der Saison von April bis Oktober).

Aktuelles bitte der Homepage entnehmen!

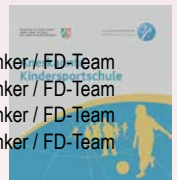


KiSS - Kindersportschule

Ansprechpartner: Eiko Rümker 0201 - 453 544 65 kindersportschule@mtg-horst.de

Beitrag:
 1. Kind: 15,00 €
 2. Kind: 10,00 €

Kinder	4 - 6 J	Mo	16:00 - 16:50 Uhr	TH Neuholland	Eiko Rümker / FD-Team
		Mi	16:00 - 16:50 Uhr	TH Neuholland	Eiko Rümker / FD-Team
	7 - 10 J	Mo	17:00 - 18:00 Uhr	TH Neuholland	Eiko Rümker / FD-Team
		Mi	17:00 - 18:00 Uhr	TH Neuholland	Eiko Rümker / FD-Team



Wir leben heute in einer modernen und technisierten Umwelt, in der wir uns immer mehr zur sitzenden Gesellschaft entwickeln. Uns bringt diese Umwelt gute Vorteile, aber unseren Kindern wird viel Natürlichkeit und freier Bewegungsdrang genommen.

Ziele: Vorbeugung von Bewegungsmangelercheinungen / optimale Grundlagenausbildung / keine frühzeitige Spezialisierung auf einzelne Sportarten / Förderung der motorischen, sozialen, kognitiven und emotionalen Entwicklung

Kurz: Mit Spiel und Spaß gesund und fit fürs Leben.

Mit der KiSS hat sich die MTG Horst 1881 e.V. zur Aufgabe gemacht, unseren Kindern ein zukunftsorientiertes und kindgerechtes Umfeld zu schaffen, in dem sich die Kinder verwirklichen können und in dem gesundheitliche Aspekte gezielt gefördert werden.

Um dieses Konzept umsetzen zu können, ist eine Teilnahme 2 x pro Woche erforderlich. Weitere Infos unter www.mtg-horst.de/kindersportschule

Lauf-Treff

Teilnahme auch für Nichtmitglieder

Jedermann ganzjährig So 09:00 - 10:30 Uhr BSA Oststadt Udo Ebert

Leichtathletik

Abteilungsleiter: Niklas Haake 0176 / 62 20 47 85 leichtathletik@mtg-horst.de
niklas.haake@mtg-horst.de

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,00 € ab 25 Jahren 6,00 €

Sommertraining (Osterferien bis Herbstferien)

Bambini*	ab 5½ J	Di	17:00 - 18:30 Uhr	BSA Oststadt	Linette Kunst	
Schüler/Jugend*	Jg. 2015 u. 2016	Di / Do	17:00 - 18:30 Uhr	BSA Oststadt	Nico Schneider	
		Jg. 2013 u. 2014	Di	17:00 - 18:30 Uhr	BSA Oststadt	F. Adams / B. Adams / N. Haake
			Do	17:00 - 18:30 Uhr	BSA Oststadt	Niklas Haake
	Jg. 2012 und älter	Di	18:00 - 19:30 Uhr	BSA Oststadt	F. Adams / B. Adams / N. Haake	
		Do	18:30 - 20:00 Uhr	BSA Oststadt	Niklas Haake	
	ab Jg. 2012**	Do	17:30 - 19:30 Uhr	Sportanl. Am Hallo	F. Adams / B. Adams	
	ab Jg. 2014	Fr	16:30 - 18:00 Uhr	BSA Oststadt	Benny Adams	

Wintertraining (Herbstferien bis Osterferien)

Bambini*	ab 5½ Jahren	Mo	16:30 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Linette Kunst
Schüler/Jugend*	Jg. 2015 u. 2016	Di	17:00 - 18:30 Uhr	BSA Oststadt	Nico Schneider
		Do	17:00 - 18:30 Uhr	TH Horster Berg	Nico Schneider
	Jg. 2013 u. 2014	Di	17:00 - 18:30 Uhr	BSA Oststadt	F. Adams / B. Adams / N. Haake
		Do	17:00 - 18:30 Uhr	Sportanl. Am Hallo	F. Adams / B. Adams / N. Haake
	Jg. 2012 und älter	Di	18:00 - 19:30 Uhr	BSA Oststadt	F. Adams / B. Adams / N. Haake
		Do	17:30 - 19:00 Uhr	Sportanl. Am Hallo	F. Adams / B. Adams / N. Haake
	ab Jg. 2012**	Do	17:30 - 19:30 Uhr	Sportanl. Am Hallo	F. Adams / B. Adams / N. Haake
	ab Jg. 2014	Fr	16:30 - 18:00 Uhr	BSA Oststadt	Benny Adams

Langstreckler (ganzjährig)
Jugend / Erwachsene Di / Do 18:00 - 19:30 Uhr BSA Oststadt N.N.

* Probetraining nach Absprache und Anmeldung per E-Mail

** Wettkampfgruppe nach Absprache mit den Trainern

Änderungen möglich!

Rhönrad (Abteilung Turnen)

Ansprechpartner: Lisa Mittmann 01522 - 992 41 95

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,00 € ab 25 Jahren 5,50 €

Aktuell haben wir eine Warteliste. Probetraining ist nur nach vorheriger Absprache (per SMS / Whatsapp unter der 01522 - 992 41 95) möglich. Bitte bringt dazu bequeme Sportsachen und Schuhe mit einer dünnen, festen Sohle mit.

Mädchen u. Jungen Do 17:00 - 18:30 Uhr SH Wolfskuhle Annika Heyer / Lisa Mittmann

Rollstuhlтанц

Abteilungsleiter: Helga Herrmann 0201 - 53 66 1561
 Ansprechpartner: Birgit Habben-Kober 0234 - 26 06 61

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 10,00 € ab 25 Jahren 10,00 €

Sie und Er Mi 19:30 - 21:30 Uhr Franz Sales Haus Udo Dumbeck
 Steeler Straße 261
 ab Oktober Mi 19:30 - 21:30 Uhr Bürgerhaus Oststadt Udo Dumbeck



Seniorensport

Spezielle Angebote für Senioren finden Sie im Sportprogramm der Breitensport-Abteilung oder im Kursprogramm!

Ski- und Konditionstraining

Abteilungsleiter: Heinz-Josef Schmidt 0201 - 50 50 79
 Stellvertreter: Alfred Sostmann 0201 - 53 35 97

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 3,50 € ab 25 Jahren 5,50 €

Erwachsene Di 20:00 - 22:00 Uhr TH Horster Berg Heinz-Josef Schmidt



Sportabzeichen

Ansprechpartner: Geschäftsstelle 0201 - 453 544 50 sportabzeichen@mtg-horst.de

Dieses Angebot ist auch für Nichtmitglieder! Terminabsprache erforderlich unter 0175-9854810 Melanie Adams

Die Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen erfolgt durch Helmi Niehues, Melanie Adams und Klaus Reichelt auf der BSA Oststadt zwischen den Oster- und Herbstferien dienstags und donnerstags von 17:00 - 19:00 Uhr.

Die Abnahme der Schwimm-Disziplinen erfolgt durch Helmi Niehues und Christina Grau im Bad und Sport Oststadt samstags um 10:00 Uhr.

Taekwondo

Abteilungsleitung: Ingo Rex-Brockner / Vivien Brauckmann taekwondo@mtg-horst.de

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 11,00 € ab 25 Jahren 12,00 €

Kindertraining für Anfänger (10. - 9. KUP):

ab 7 Jahren Mo 17:00 - 18:15 Uhr TH Horster Berg Trainerteam
 ab 7 Jahren Fr 16:00 - 17:15 Uhr TH Horster Berg Trainerteam

Kinder- und Jugendtraining für Fortgeschrittenen (ab 8. KUP):

7 - 14 Jahre Di 17:00 - 18:30 Uhr TH Horster Berg Trainerteam
 7 - 14 Jahre Fr 17:15 - 18:45 Uhr TH Horster Berg Trainerteam

Erwachsenentraining für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 10. KUP):

ab 14 Jahren Mi 18:30 - 20:00 Uhr TH Horster Berg Trainerteam
 ab 14 Jahren Fr 18:45 - 20:15 Uhr TH Horster Berg Trainerteam



Trainerteam: Ingo Rex-Brockner, Marc Eisenlohr, Eduard Freis, Vivien Brauckmann, Alexandra Schulte, Yannick Hartych, Michael Girsh, Zoi Petroglou, Mohamed Ratbi

GEODORADO

NEU

Natürlich geht's!

GeoDorado wandelt sich:

Vom "FÜR Kunden" zum "MIT Kunden"

AB SOFORT:

**Gartenberatung und Begleitung bei Projekten
vom Profi für Selbermacher**

- **Sie trauen sich ein Gartenprojekt alleine nicht zu?**
- **Sie wollen Pflegefehler vermeiden und keine wichtigen Termine mehr verpassen?**
- **Sie interessieren sich für Workshops zur Förderung der Artenvielfalt?**

**EINFACH
ANRUFEN**

0173-4449000

Miriam Lambert
mail@geodorado.de
www.geodorado.de

Die besten Infos im Netz helfen oft nicht weiter, denn die Situation im eigenen Garten sieht doch ganz anders aus.



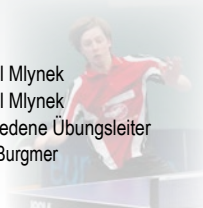
**Sparen Sie Zeit, Geld und Nerven durch
professionelle Beratung und Begleitung im eigenen
Garten.**

Tischtennis

Abteilungsleiter: Benny Burgmer 02327 - 29 68 279 benedikt.burgmer@mtg-horst.de
 Stellvertreter: Oliver Gollnick 0201 - 54 28 90

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,00 € ab 25 Jahren 11,00 €

Herren	Mo	18:00 - 22:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Michael Mlynek
Senioren- / Hobby-Gruppe	Mi	18:00 - 22:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Michael Mlynek
Jugendtraining	Do	18:00 - 19:30 Uhr	TH Astrid Lindgren	verschiedene Übungsleiter
Leistungstraining Herren	Do	19:30 - 22:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Benny Burgmer



Tretrollerfahren

Ansprechpartner: Udo Ebert 0201 - 27 55 38

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,50 € ab 25 Jahren 7,00 €

Rollern für Anfänger (Erwachsene)	Mo	16:30 - 18:00 Uhr variable Zeiten und Orte mögl.	BSA Oststadt	Udo Ebert
Rollern/Laufen (Minigruppe)*	Di	17:30 - 19:15 Uhr	verschiedene Treffpunkte	Udo Ebert
Fortgeschrittene	Fr	17:15 - 19:15 Uhr variable Zeiten und Orte mögl.	BSA Oststadt	Udo Ebert



* Neu im Ausdauerbereich: 2 Personen im Wechsel - Laufen und Rollern - 1 Tretroller für 2 Personen.

Bei Frost und Eis, wenn kein Tretrollertraining möglich ist, findet ersatzweise freitags von 17:00 - 18:30 Uhr Aquajogging im Bad und Sport Oststadt statt. Individuelles Probetraining nach Absprache möglich!

Turnen

Abteilungsleiterin: Silke Lindken turnen@mtg-horst.de
 Stellvertreterin: Vanessa Schulz vanessa.schulz@mtg-horst.de
 Ansprechpartner Rhönrad: Lisa Mittmann 01522 - 992 41 95

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 5,00 € ab 25 Jahren 5,50 €

Turnen (Änderungen vorbehalten)

Kinderturnen

Mädchen und Jungen 4 - 6 J Fr 15:00 - 16:15 Uhr TH Astrid Lindgren FD-Team

Abenteuersport

Mädchen und Jungen 5 - 7 J Mi 16:30 - 18:00 Uhr TH Astrid Lindgren FD-Team
 Jungen 7 - 10 J Fr 16:15 - 17:30 Uhr TH Astrid Lindgren FD-Team

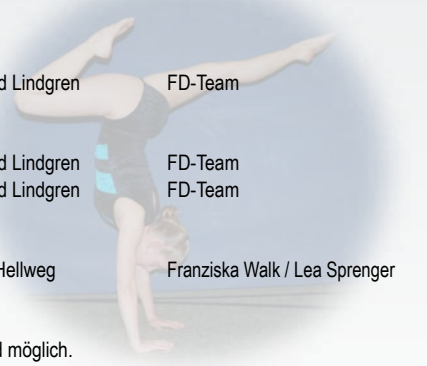
Gerätturnen

Mädchen 6 - 12 J Mo 16:30 - 18:00 Uhr TH Am Hellweg Franziska Walk / Lea Sprenger

Leistungsturnen (kein freies Angebot)

Probetraining ist nur nach vorheriger Absprache mit dem Abteilungsvorstand möglich.

Mädchen	5 - 10 J	Di	16:30 - 18:00 Uhr	TH Neuholland	A. Hielscher / M. Müller
	ab 10 J	Di	19:00 - 22:00 Uhr	TH Am Hellweg	Eiko Rümker / Rebecca Wilk
	5 - 10 J	Fr	16:00 - 18:00 Uhr	TH Am Hellweg	Chr. Grau / A. Hielscher
	ab 10 J	Fr	18:00 - 20:00 Uhr	TH Am Hellweg	Silke Lindken



Turnen

Rhönrad

Aktuell haben wir eine Warteliste. Probetraining ist nur nach vorheriger Absprache (per SMS / Whatsapp unter der 01522 - 992 41 95) möglich. Bitte bringt dazu bequeme Sportsachen und Schuhe mit einer dünnen, festen Sohle mit.

Mädchen u. Jungen Do 17:00 - 18:30 Uhr SH Wolfskuhle Annika Heyer / Lisa Mittmann

United Sports

Abteilungsleiter: Sebastian Tlatlik 0160 - 99 40 66 66
Hani El-Jarie 0152 - 33 72 80 32

Abteilungsbeitrag: ab 25 Jahren 2,00 €

Boxen	Mo	17:00 - 18:30 Uhr	GR Steeler Berg	Nawid Hakimsadeh
Boxen (Sondertraining n.A.)	Di	18:00 - 20:00 Uhr	GR Steeler Berg	Sebastian Tlatlik
Boxen (nur Sommer)	Do	16:30 - 18:00 Uhr	TH Horster Berg	Hani El-Jarie
Boxen (nur Winter)	Do	16:30 - 18:00 Uhr	GS Steeler Berg	Hani El-Jarie
Boxen	So	12:00 - 15:00 Uhr	TH Horster Berg	R. Tlatlik / S. Tlatlik



Volleyball

Abteilungsleiter: Dunja Rüping 0176 - 811 63 656 volleyball@mtg-horst.de
Stellvertreter: Axel Ebbert 0201 - 45 862 156

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 4,60 € ab 25 Jahren 7,00 €

Mädchen	U 10	Fr	16:00 - 17:30 Uhr	TH Morungenweg	Alex Ufer / Markus Meise
	U 16	Mi	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Simon Weiß
	U 18	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	TH Morungenweg	K. Bröker / E. Stephan / D. Stumpf
	U 20	Do*	18:00 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	Dunja Rüping / Max Grove
Jungen	U 10	Fr	16:00 - 17:30 Uhr	TH Morungenweg	Alex Ufer / Markus Meise
	U 18	Mi*	18:00 - 20:00 Uhr	SH Hubertusburg	Jan Marx
	U 18II	Di	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Simon Weiß / Team FD
Damen	U 20	Fr	18:00 - 20:00 Uhr	TH Laurentiuschule	Jan Marx
	D 1	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	SH Hubertusburg	Marius Knott / Julian Biederbick
	D 1	Fr	20:00 - 22:00 Uhr	TH Dinnendahl Realschule	Marius Knott / Julian Biederbick
	D 2	Mi*	20:00 - 22:00 Uhr	SH Hubertusburg	Ch. Jakob / R. Ludwig / D. Stumpf
	D 2	Fr	18:00 - 20:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	Ch. Jakob / R. Ludwig / D. Stumpf
	D 3	Di	18:00 - 20:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Dunja Rüping / Max Grove
	D 4	Mo/Mi	18:00 - 20:00 Uhr	TH Morungenweg	K. Bröker / E. Stephan / D. Stumpf
Damen Hobby	Di	20:00 - 22:00 Uhr	TH Morungenweg	Sabrina Torresano (D. Rüping)	
Damen Hobby 2	Mo	20:00 - 22:00 Uhr	TH Viktoriastraße	N.N.	
Hobby Mixed-Anfänger	Di	18:30 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	Thorsten Jansen	
Hobby Mixed	Do	20:00 - 22:00 Uhr	TH Morungenweg	Thorsten Jansen	



Volleyball

Herren	H 1	Di	20:00 - 22:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Jan Kanter
	H 1	Fr	19:00 - 22:00 Uhr	TH Morungenweg	Jan Kanter
	H 2	Mi	20:00 - 22:00 Uhr	TH Jacob-Weber-Straße	M. Böckenberg / M. Winnacker
	H 2	Do*	20:00 - 22:00 Uhr	SH Hubertusburg	M. Böckenberg / M. Winnacker
	H 3	Di	18:00 - 20:00 Uhr	TH Morungenweg	Jonas Rickert
	H 4	Di	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Simon Weiß
Hobby Herren	Di		20:00 - 22:00 Uhr	TH Jacob-Weber-Straße	Martin Schmitz
Hobby Mixed-Anfänger	Di		18:30 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	Thorsten Jansen
Hobby Mixed	Do		20:00 - 22:00 Uhr	TH Morungenweg	Thorsten Jansen

*Sommer

Wegen der Renovierung einiger Hallen können die Angaben abweichen. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Zeiten und Hallen der Homepage - mtg-horst.de/volleyball.

Walking

Ansprechpartner:	Geschäftsstelle	0201 - 453 544 50	
	Mi	09:30 - 10:30 Uhr	SGZ Schultenweg
ganzjährig	Mi	17:00 - 18:30 Uhr	SGZ Schultenweg
			Molly Wilmshöver
			Fritz Lindken

Dieses Angebot ist auch für Nichtmitglieder!

Wandern

Ansprechpartner:	Norbert Thull	0201 - 54 18 36
------------------	---------------	-----------------

Dieses Angebot ist auch für Nichtmitglieder!

An folgenden Terminen finden Tageswanderungen statt:

Sonntag, 21. Juli Sonntag, 15. September Sonntag, 10. November (Jahresabschlussessen)

Sonntag, 18. August Sonntag, 13. Oktober Sonntag, 08. Dezember

Infos zum Treffpunkt ab Freitag vor der Wanderung bei Norbert Thull.

Jugendausschuss

Jugendvorsitzende: Nele Burdack jugend@mtg-horst.de

Jugendvorsitzender: Kevin Hecht

Der MTG-Jugendausschuss organisiert für Kinder und Jugendliche:

06. September	Lagerfeuernacht	MTG-Vereinsheim
11. - 18. Oktober	Kinder- und Jugendfahrt	Ferienzentrum Schloß Dankern
22. November	Jugendparty	MTG-Vereinsheim
01. Dezember	Weihnachtsbasteln	MTG-Vereinsheim



Der Jugendausschuss veranstaltet vielfältige Aktionen und Events für Kinder und Jugendliche der MTG Horst 1881 e.V., sowie für Externe aus der Umgebung. Ob Halloweenparty, eine Weihnachts-Bastelaktion, Jugendpartys oder unsere alljährliche Kinder-Karnevalsparty - wir lassen es im Vereinsheim an der Ruhr ordentlich krachen. Wir freuen uns sehr auf Euch und die gemeinsamen Aktionen in nächster Zeit!

Weitere Termine und Infos zu den Veranstaltungen werden rechtzeitig in der MTG-Vereinszeitung bekannt gegeben oder sind im Internet unter www.mtg-horst.de/jugend sowie bei den Jugendvorsitzenden zu erfragen!

Wir suchen Dich!

Bist Du 14 Jahre alt und möchtest gerne ehrenamtlich im Verein aktiv werden? Dann bist Du bei uns genau richtig!!!

Wir, der Jugendausschuss der MTG, unterstützen die Jugendarbeit im Verein.

Falls Du Lust hast uns dabei zu helfen, kannst Du Dich gerne unter jugend@mtg-horst.de melden.

Senioren-Kreis-Unterwegs (SeKU)

Ansprechpartner: Werner Baumgart 0201 - 54 13 71

Dieses Angebot ist auch für Nichtmitglieder!

Anmeldungen sind erst nach Bekanntgabe in der MTG-Vereinszeitung oder im Internet unter www.mtg-horst.de/senioren möglich!

Geplante Ausflüge 2024 (Stand 07/2024, Änderungen möglich):

August	Weisse Flotte Baldeney - Fünf-Schleusen-Fahrt zum Baldeneysee
September	keine Besichtigung
Oktober	Besichtigung der Fa. TRILUX GmbH & Co. KG in Arnsberg - Beleuchtung und individuelle Lichtlösungen
November	Besuch des Kölner Weihnachtsmarkts
Dezember	Jahresausklang und Vorschau auf 2025

Die neuesten Infos findet Ihr weiterhin im Internet unter www.mtg-horst.de/senioren - Reinschauen lohnt sich!

Vereinstitreff (eh.MTG-Café)

Einmal im Monat sonntags öffnet das MTG-Vereinshaus seine Türen zum Vereinstitreff für "Jedermann". Essen kann mitgebracht werden, Getränke sowie weitere Speisen gibt es vor Ort. Auf den selbstgebackenen Kuchen muss natürlich auch zukünftig nicht verzichtet werden.



Termin: Sonntagnachmittag
Uhrzeit: 15:00 - 17:30 Uhr

Die aktuellen Termine findet Ihr unten in der Terminübersicht und auf der Homepage!



Es gibt auch weiterhin die Möglichkeit, sich spielerisch zu betätigen!

Termine (auch für Nichtmitglieder)

Ansprechpartner: Geschäftsstelle 0201 - 453 544 50

Vereinstitreff (eh. MTG-Café):

18. August	Oldtimertreff
15. September	Spiele
13. Oktober	Erntedank
10. November	Laternenfest
08. Dezember	Advent

Tageswanderungen:

Sonntag, 21. Juli	Sonntag, 15. September	Sonntag, 10. November (Jahresabschlussessen)
Sonntag, 18. August	Sonntag, 13. Oktober	Sonntag, 08. Dezember

Infos zum Treffpunkt ab Freitag vor der Wanderung bei Norbert Thull (0201 - 54 18 36)

MTG Horst 1881 e.V.

 Schultenweg 44
45279 Essen

Tel.: 0201-453 544 50
Fax: 0201-453 544 59
Mail: service@mtg-horst.de
www.mtg-horst.de



Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-NK1F1HQ
klimaneutral
durch CO₂-Ausgleich



 **Öffnungszeiten
der Infotheke:**

**Montag bis Freitag:
9:00 - 12:00 Uhr**

**Montag, Dienstag,
Donnerstag:
15:00 - 18:00 Uhr**

