Badminton
Basketball
Beachsport
Behindertensport
Bogenschießen
Breitensport
Bujinkan Budô
Handball
Herzsport
Kanusport
KinderSportSchule
Leichtathletik
Skisport
Taekwondo
Tischtennis
Tretroller
Turnen
United Sports
Volleyball

Freizeit sinnvoll gestalten.

MTG

Märkische Turngemeinde Horst 1881 e.V. Essen

Sportprogramm

1/24

Sportprogramm - Ausgabe 1/2024

Liebe Sportinteressierte,

mit dieser Broschüre möchte sich die MTG Horst 1881 e.V., die mit über 3600 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:

21.12.2023. - 05.01.2024	Weihnachtsferien	geschlossen nur am 02. und 04.01.2024 geöffnet 09:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr
25.03. - 06.04.2024	Osterferien	Di u. Do geöffnet 09:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 18:00 Uhr
08.07. - 20.08.2024	Sommerferien	Mo, Mi, Fr geschlossen

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 11
Tanzen 12
Formular zur Kursanmeldung 2024-1 13
SEPA -Lastschriftmandat 14

Das Wichtigste zum Vereinsprogramm 16

Badminton (Abteilung Breitensport) 16
Ballsport für Kids 17
Basketball 17
Beach 17
Bogenschießen 17
Boxen (Abteilung United Sports) 18
Breitensport 18
Bujinkan Budô 19
FIT-CLUB 19
Fußball 21
Handball 21
Herzsport 21
Integrations-Angebote 22
Kanusport 22
KiSS - Kindersportschule 22
Lauf-Treff 23
Leichtathletik 23
Rhönrad (Abteilung Turnen) 23
Rollstuhltanz 24
Seniorensport 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

Anmeldungen können im Bad und Sport Oststadt während der Öffnungszeiten an der Infotheke erfolgen, schriftlich auf beigefügtem Formular oder online unter www.mtg-horst.de. Ein Kurs findet statt, wenn ausreichend verbindliche Anmeldungen vorliegen. Für das Zustandekommen eines Kurses sind frühzeitige Anmeldungen daher wichtig!
Der Teilnehmer erhält **keine** Anmeldebestätigung, wird jedoch schriftlich oder telefonisch benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt oder ausgebucht ist. Kommt kein anderer Kurs in Frage, wird der gezahlte Betrag erstattet.

Kursgebühr

Die Höhe der Kursgebühren ist abhängig von der Anzahl der Kursstunden, der Art des Kurses sowie den Umkleide- und Duschmöglichkeiten. Die Kursgebühren sind so kalkuliert, dass ausfallende Kurseinheiten, die im Voraus bekannt sind, nicht mit berechnet werden.
Die Kursgebühr wird fällig zum Kursbeginn, bei späterem Kurseinstieg zum Anmeldedatum.
Nach Fälligkeit wird die Kursgebühr zum nächsten 15. abgebucht (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.

12.02.2024	Rosenmontag
01.05.2024	Tag der Arbeit
09.05.2024	Christi Himmelfahrt
20.05.2024	Pfingstmontag
30.05.2024	Fronleichnam

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 Antoniusschule	Im Haferfeld 39
TH Astrid Lindgren	Lindkenshofer Weg 51
TH Bergmannsfeld	Erasmusstr. 44
TH Eibergschule	Sachsenring 301
TH Franz Dinnendahl RS	Schönscheidtstr. 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 Laurentiusschule	Laurentiusweg 2
TH Morungenweg	Morungenweg 1
TH Neuholland	Neuholland 38
TH Viktoriaschule	Dammanstr. 37

MTG-Vereinsheim

In der Lake 74
45279 Essen

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

Das Vereinsheim direkt an der Ruhr bietet sich 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

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter **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	KuZ11	08.01. - 01.07.	22 x	121,00 €

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	Luisa Belbol	WuZ11	08.01. - 01.07.	22 x	121,00 €

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 rückenschonende Verhalten im Alltag gegeben, um Rückenschmerzen und Inkontinenz vorzubeugen.

Mo	17:30 - 18:30 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	BG11	08.01. - 01.07.	22 x	110,00 €
Mi	08:30 - 09:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Delia Bühne	BG21	10.01. - 03.07.	23 x	115,00 €
Mi	09:30 - 10:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Delia Bühne	BG31	10.01. - 03.07.	23 x	115,00 €

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	Toni (Sokol) Bellova	**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

	Gelenk und Gymnastik		Wirbelsäulengymnastik	
Montag	10:00 - 10:45 Uhr	Swetlana Nejman	13:15 - 14:00 Uhr	Michael Kunz
	11:00 - 11:45 Uhr	Swetlana Nejman	14:00 - 14:45 Uhr	Michael Kunz
	12:00 - 12:45 Uhr	Ariane von Tolkacz	15:35 - 16:20 Uhr	Gisela Stark
	13:00 - 13:45 Uhr	Ariane von Tolkacz	16:35 - 17:20 Uhr	Gisela Stark
			19:00 - 20:30 Uhr	Josef Priehl
Dienstag	10:00 - 10:45 Uhr	Toni (Sokol) Bellova	09:00 - 09:45 Uhr	Toni (Sokol) Bellova
	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			09:00 - 10:00 Uhr	Toni (Sokol) Bellova
			09:00 - 09:45 Uhr	Swetlana Nejman
			10:00 - 10:45 Uhr	Swetlana Nejman
	17:00 - 17:45 Uhr	Ariane von Tolkacz	11:00 - 11:45 Uhr	Swetlana Nejman
Donnerstag	11:00 - 11:45 Uhr	Toni (Sokol) Bellova		
	12:00 - 12:45 Uhr	Toni (Sokol) Bellova		
	16:15 - 17:00 Uhr	Ariane von Tolkacz		
	17:15 - 18:00 Uhr	Ariane von Tolkacz		
	18:15 - 19:00 Uhr	Ariane von Tolkacz		
Freitag	09:00 - 09:45 Uhr	Sandra Linka	10:00 - 10:45 Uhr	Sandra Linka
	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.

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	AG11	P	08.01. - 18.03.	10 x	40,00 €
				AG12	P	08.04. - 01.07.	12 x	48,00 €
Di	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Josef Priehl	AG21	P	09.01. - 19.03.	10 x	40,00 €
				AG22	P	09.04. - 02.07.	12 x	48,00 €
Mi	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Silke Wierig-Rautenberg	AG31		10.01. - 03.07.	23 x	92,00 €
Fr	08:45 - 09:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Swetlana Nejman	AG41	P	12.01. - 15.03.	10 x	40,00 €
				AG42	P	12.04. - 28.06.	12 x	40,00 €

Aqua Training

Mi	08:00 - 08:45 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Sandra Linka	AV11	P	10.01. - 13.03.	10 x	32,00 €
				AV12	P	10.04. - 03.07.	12 x	38,40 €

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	AF11	13.01. - 29.06.	22 x	88,00 €
Sa	12:00 - 13:00 Uhr	Bad & Sport Oststadt	Ulrike Lange	AF21	13.01. - 29.06.	22 x	88,00 €

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	AT11	08.01. - 01.07.	23 x	126,50 €

!! 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	PME11	08.01. - 01.07.	23 x	126,50 €

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	Y11	P	09.01. - 14.03.	10 x	83,00 €	
				Y12	P	09.04. - 18.06.	10 x	83,00 €	
Di	19:15 - 20:45 Uhr	SGZ Raum Steele	Kerstin Adamy	Y21		09.01. - 19.03.	10 x	83,00 €	
				Y22		09.04. - 18.06.	10 x	83,00 €	
Do	19:15 - 20:45 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Lea Klaas	Y31		11.01. - 14.03.	10 x	83,00 €	
				Y32		11.04. - 27.06.	10 x	83,00 €	
Mi	19:15 - 20:45 Uhr	SGZ Raum Steele	Kerstin Adamy	Y41		10.01. - 13.03.	10 x	83,00 €	
				Y42		10.04. - 19.06.	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	TC11	09.01. - 02.07.	22 x	121,00 €

für Einsteiger

Di	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Horst	Kati Kischka	TCE11	09.01. - 02.07.	22 x	121,00 €

Fitness

Bauch-Beine-Po

Ein Ganzkörpertraining mit besonderem Augenmerk auf die "kritischen Zonen". Eine gelungene Kombination aus verschiedenen Übungen sorgt für ein harmonisches Gesamtbild des Körpers. Abgerundet wird die Stunde mit wohlverdienter Entspannung!

Di	09:45 - 10:45 Uhr	SGZ Raum Horst	Ingrid Riemann	BBP11	23.01. - 02.07.	20 x	100,00 €

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	BFi11	09.01. - 02.07.	22 x	110,00 €
Di	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Jennifer Voß	BFi21	09.01. - 02.07.	22 x	85,50 €

!! 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	DA11	08.01. - 01.07.	20 x	100,00 €

Fitness

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	Ka11	15.01. - 01.07.	20 x	90,00 €

Nordic & Walking

Mi	09:30 - 10:30 Uhr	Parkplatz SGZ	Maria Wilmshöver	NW11	MB	10.01. - 03.07.	25 x	75,00 €

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 Tolkacz	PBT11	10.01. - 03.07.	23 x	172,50 €

WORLD JUMPING®

WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm unter Anleitung speziell ausgebildeter Instruktoren – 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	WJ21	09.01. - 19.03.	10 x	100,00 €
				WJ22	09.04. - 02.07.	12 x	120,00 €
Do	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Alexandra Heß	WJ31	11.01. - 21.03.	11 x	110,00 €
				WJ32	11.04. - 04.07.	11 x	110,00 €
Fr	15:00 - 16:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Heike Knöpfel	WJ41	12.01. - 15.03.	10 x	100,00 €
				WJ42	22.03. - 05.07.	10 x	100,00 €

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	Zu11	08.01. - 01.07.	23 x	126,50 €
Do	17:00 - 18:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Zoya Leuschner	Zu21	11.01. - 04.07.	24 x	132,00 €

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	ZuT11	07.01. - 30.06.	23 x	126,00 €

Selbstversorger aufgepasst:

Überprüfen Sie Ihren Boden auf Schwermetalle und ernten Sie 100% Gesundheit

Das gibt Sicherheit für die ganze Familie:

Durchschnittlich 4 von 10 Proben ergaben 2023 in Essen erhöhte Werte durch

- die Nähe zu einer ehemaligen Zeche oder einem Industriegebiet.
- die Nähe zu einer stark befahrenen Straße.
- lehmigen Boden, der mehr Schwermetalle speichert als Sandboden.

Angebot: 10,00% Rabatt bis zum 29.04.2024

- ✓ Entnahme einer Bodenprobe durch GeoDorado.
- ✓ Auswertung von 23 Parametern im Labor.
- ✓ Ausführliche Beratung und klare Anleitung was Sie sofort und langfristig tun können, wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt.

  Bonus: Gemeinsamer Gartenrundgang mit Beratung für gesunde Pflanzen, gesunden Boden und ganz individuelle Tipps aus der Praxis zu Ihren Fragen.

~~230,00~~

jetzt nur 207,-

Und so geht´s:

Rufen Sie uns an: 0201 502 402 6

Vereinbaren Sie einen Termin für die Bodenprobe in Ihrem Garten.
Freuen Sie sich auf eine zusätzliche Beratung, durch die Sie in Zukunft mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbys haben, statt Unkraut zu rupfen.

GeoDorado – Natürlich geht´s – Miriam Lambert – Telefon: 0201 502402 6
Spezialisiert auf Bodengesundheit – www.geodorado.de – mail@geodorado.de

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	FFT11	10.01. - 03.07.	23 x	126,50 €
Mi	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	FFT21	10.01. - 03.07.	23 x	126,50 €

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	HuB011 P	10.01. - 13.03.	10 x	55,00 €
				HuB012 P	10.04. - 03.07.	12 x	66,00 €
Di	19:15 - 20:15 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	HuB021 P	09.01. - 19.03.	10 x	55,00 €
				HuB022 P	09.04. - 02.07.	12 x	66,00 €
Mi	19:30 - 20:30 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Kerstin Weiß	HuB031 P	10.01. - 13.03.	10 x	55,00 €
				HuB032 P	10.04. - 03.07.	12 x	66,00 €
Do	09:30 - 10:30 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ingrid Riemann	HuB041 P	18.01. - 21.03.	10 x	50,00 €
				HuB042 P	11.04. - 27.06.	10 x	50,00 €
Do	10:45 - 11:45 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ingrid Riemann	HuB051 P	18.01. - 21.03.	10 x	50,00 €
				HuB052 P	11.04. - 27.06.	10 x	50,00 €
Do	12:00 - 13:00 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ingrid Riemann	HuB061 P	18.01. - 21.03.	10 x	50,00 €
				HuB062 P	11.04. - 27.06.	10 x	50,00 €
Do	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum Horst	Ingrid Riemann	HuB071 P	18.01. - 21.03.	10 x	55,00 €
				HuB072 P	11.04. - 27.06.	10 x	55,00 €
Do	19:10 - 20:10 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Ingrid Riemann	HuB081 P	18.01. - 21.03.	10 x	55,00 €
				HuB082 P	11.04. - 27.06.	10 x	55,00 €
Fr	09:00 - 10:00 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ariane von Tolkacz	HuB091 P	12.01. - 15.03.	10 x	50,00 €
				HuB092 P	12.04. - 28.06.	12 x	60,00 €
Fr	10:15 - 11:15 Uhr	Jugendhaus Hörsterfeld	Ariane von Tolkacz	HuB101 P	12.01. - 15.03.	10 x	50,00 €
				HuB102 P	12.04. - 28.06.	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.

Fr	15:00 - 16:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Ariane von Tolkacz	MBB11	12.01. - 05.07.	24 x	132,00 €

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	Pi11	08.01. - 01.07.	22 x	121,00 €
Di	11:00 - 12:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Sandra Linka	Pi21	09.01. - 02.07.	22 x	121,00 €
Do	17:00 - 17:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Eiko Rümker	Pi31	11.01. - 04.07.	22 x	121,00 €
Do	18:00 - 18:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi41	11.01. - 04.07.	22 x	121,00 €
Do	19:00 - 19:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi51	11.01. - 04.07.	22 x	121,00 €
Fr	09:00 - 10:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	Pi61	12.01. - 05.07.	24 x	132,00 €

Pilates für Einsteiger

Fr	10:00 - 10:50 Uhr	SGZ Raum Steele	Delia Bühne	PiE11	12.01. - 05.07.	24 x	132,00 €

Rücken / Wirbelsäule

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	Toni (Sokol) Bellova	RA11	P	08.01. - 18.03.	10 x	55,00 €
				RA12	P	08.04. - 01.07.	12 x	66,00 €
Mo	11:30 - 12:30 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Sandra Linka	RA21	P	08.01. - 18.03.	10 x	55,00 €
				RA22	P	08.04. - 01.07.	12 x	66,00 €
Mo	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Alexandra Heß	RA31		08.01. - 18.03.	10 x	50,00 €
				RA32		08.04. - 01.07.	12 x	60,00 €
Di	16:45 - 17:45 Uhr	SGZ Raum Freisenbruch	Michael Nalepa	RA41	P	09.01. - 19.03.	10 x	55,00 €
				RA42	P	09.04. - 02.07.	12 x	66,00 €
Mi	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Raum Steele	Toni (Sokol) Bellova	RA51	P	10.01. - 13.03.	10 x	55,00 €
				RA52	P	10.04. - 03.07.	12 x	66,00 €

Rückenfitness

Do	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum Horst	Mechthild Schmitz-Leibold	RF11	11.01. - 04.07.	22 x	110,00 €

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	WeF11	12.01. - 05.07.	24 x	120,00 €

Tanzen

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

Sa	10:00 - 13:00 Uhr	SGZ Raum Eiberg	Nefertari Sinoe	OS11	13.01. - 29.06.	7 x	105,00 €

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: 0201-534245

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

Freizeit sinnvoll gestalten.

MTG

Formular zur Kursanmeldung 2024-1

Persönliche Daten

Vorname Name _____
(Bei Eltern - Kind - Kursen bitte Kinderdaten angeben)

Geb. Datum _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Erziehungsber. _____
(Bei Kindern unter 18 Jahren)

Tel. privat _____ Mobil _____

Email _____

MTG-Mitglied O ja O nein

Kursbuchung

Folgende Kurse buche ich zu den im Kursprogramm genannten Bedingungen:

Kursnummer	Kursbezeichnung
24 _____	_____
24 _____	_____
24 _____	_____

Zahlungsweise

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt:

per SEPA-Lastschriftmandat (bitte umseitig ausfüllen) O

per Überweisung (nach Rechnungserhalt zzgl. 3,- € Bearbeitungsgebühr) O

BITTE NICHT VORAB ÜBERWEISEN!

Hiermit melde ich mich / mein(e) Kind(er) verbindlich zu oben genannten Kursen an.

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

SEPA -Lastschriftmandat

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Hiermit ermächtige ich die MTG Horst 1881 e.V., Schultenweg 44, 45279 Essen, Gläubiger-Identifikationsnummer DE75MTG00000251789 die zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge bzw. Kursgebühren (die Mandatsreferenz wird später mitgeteilt) für

_____ _____

Mitglied/Kursteilnehmer (Vorname und Name) *Geburtsdatum*

bei Fälligkeit von dem nachstehend aufgeführten Girokonto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der MTG Horst 1881 e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Bankgebühren für nicht eingelöste Lastschriften sind von mir zu tragen.

Kontoinhaber

Vorname Name _____

Straße / Haus-Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

Email _____

Zahlungsweise Kursgebühren

Die Kursgebühr wird fällig zum Kursbeginn, bei späterem Kurseinstieg zum Anmeldedatum.

Nach Fälligkeit wird die Kursgebühr zum nächsten 15. abgebucht.

Zahlungsweise Mitgliedsbeiträge

O halbjährlich zum 15. Januar und 15. Juli

O jährlich zum 15. April für das lfd. Kalenderjahr

Bankverbindung

IBAN: DE _____

BIC: _____

Kreditinstitut _____

_____ _____

Datum *Unterschrift des Kontoinhabers*

Gothaer

Unser Standort ist nun digital – aber wir sind weiterhin persönlich da!

🎉 **Wichtige Neuigkeiten!** 🎉

Wir haben nach 36 Jahren unser Ladenlokal auf der Dahlhauser Str. 163 in Essen-Horst geschlossen.
Im Zeitalter der Nachhaltigkeit und Digitalisierung setzen wir ein Zeichen, indem wir unseren Standort nach einer erfolgreichen 3,5-jährigen Testphase geschlossen haben, um künftig ressourceneffizienter zu arbeiten. ♻️

Was bedeutet das für unsere gemeinsame Zukunft?
Unsere Dienstleistungen stehen weiterhin in vollem Umfang zur Verfügung – jetzt sogar noch bequemer und flexibler.
Wir sind stolz darauf, unsere Betreuung zu 100% digital durchführen zu können, und wenn eine persönliche 1:1 Beratung gewünscht ist, dann ist das natürlich auch weiterhin möglich.

So sind wir erreichbar:

- Telefon und WhatsApp: 0201/531313
- e-Mail: Manfred.Boesel@Gothaer.de
- Vereinbare Termine online über den beigefügten QR-Code.
- Schreibe uns auf WhatsApp über den QR-Code.

Hier geht es zum Terminkalender

Schreib uns per WhatsApp

Postanschrift für schriftlichen Kontakt (kein Publikumsverkehr):
Peter-Burggraf-Weg 3, 45279 Essen

Wir möchten die Gelegenheit auch nutzen, um einmal **Danke** für die langjährige Treue zu sagen, aber auch, dass wir uns darauf freuen, in Zukunft noch umfassender und individueller unterstützen zu können. 💼

Das Team
der Generalagentur Manfred Bösel

Manfred & Corinna Bösel

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

Sollten Sie sich für eine Sportgruppe entschieden haben, erhalten Sie vom Übungsleiter einen Aufnahmeantrag. Den von Ihnen ausgefüllten Aufnahmeantrag geben Sie bitte wieder bei Ihrem Übungsleiter ab. Sie erhalten von uns eine Bestätigung der Aufnahme und einen Mitgliedsausweis.

Beiträge

Für die Aufnahme in die MTG erheben wir eine einmalige

Aufnahmegebühr:	bis 24 Jahre	5,00 €	
	ab 25 Jahre	12,00 €	
Monatsbeitrag:	Der zu zahlende Monatsbeitrag setzt sich zusammen aus: Grundbeitrag und dem jeweiligen Abteilungsbeitrag:		
Grundbeitrag:	bis 24 Jahre	2,00 €	
	ab 25 Jahre	2,50 €	
	Familie	5,00 €	(Eltern und/oder alle Familienmitglieder bis 24 Jahre)
Monatsbeitrag:	Die monatlichen Abteilungsbeiträge finden Sie bei den Abteilungsinfos.		
Passivbeitrag:	alle Altersgruppen	2,50 € (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*. Das vom Übungsleiter eingetragene Datum der Aufnahme bzw. für den Wechsel und die jeweilige Zahlungsfolge sind Grundlage für die Ermittlung einer Nachzahlung oder Erstattung.

* 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 unter Beifügung des Mitgliedsausweises 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 Jahre 4,00 €

Kinder/Jugendliche ab 8 J	Do	18:00 - 20:00 Uhr	TH Neuholland	Muhammed Uyman

Ballsport 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	Leon Hässelbarth

Basketball

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

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

Jgd. U10 mixed	7 - 9 J	Mi	16:00 - 17:00 Uhr	TH Am Hellweg	Team FD
Jgd. U12 mixed	10 - 11 J	Mo	16:00 - 17:30 Uhr	TH Astrid Lindgren	Collin Bloß
Jgd. U14 mixed*	12 - 13 J	Do	16:30 - 18:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Christoph Schildt
Jgd. U16 männlich*	14 - 15 J	Mi	17:00 - 18:30 Uhr	TH Am Hellweg	Adjmal Reschtien
Jgd. U16 weiblich	14 - 15 J	Sa	12:00 - 13:30 Uhr	TH Am Hellweg	Henry Ortega
Jgd. U18 männlich	16 - 17 J	Mo	18:30 - 20:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	Tom Heinemann
Jgd. U18 männlich	16 - 17 J	Mi	18:30 - 20:00 Uhr	TH Am Hellweg	Tom Heinemann
Jgd. U18 weiblich	16 - 17 J	Sa	12:00 - 13:30 Uhr	TH Am Hellweg	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 Laurentiusschule	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 Vorraussetzung)

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 0176 / 81 40 91 60 bogensport@mtg-horst.de

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 6,00 € ab 25 Jahre 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 Jahre 2,00 €

	Mo	17:00 - 18:30 Uhr	GR Steeler Berg	Nawid Hakimsadeh
Sondertraining (nach Absprache)	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 Jahre 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*	Maike Queda
Do	17:00 - 18:00 Uhr	TH Neuholland	2,5 - 4 Jahre*	Maike Queda
Fr	15:30 - 16:30 Uhr	TH Bergmannsfeld	2 - 5 Jahre*	Lena Haverkamp

* z.Z. Aufnahmestopp

Männer

Fr	18:00 - 20:00 Uhr	TH Morungenweg	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 Antoniusschule	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	08:00 - 09:00 Uhr	SGZ Schultenweg	Fit ab 50 - aktiv in den Tag	Franz Josef Rotmann
Do	09:00 - 10:00 Uhr	SGZ Schultenweg	Rückenfitness	Heinz-Josef Schmidt
Do	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Schultenweg	Rückenfitness	Heinz-Josef Schmidt

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

Do	18:00 - 20:00 Uhr	TH Neuholland	Kinder und Jugendl. ab 8 J	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 0201-534245

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 Jahre 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	Ulrich Brömmelhaus
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:	Toni (Sokol) Bellova	0201 - 453 544 51	fit-club@mtg-horst.de

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

Gesundheits- und Fitnesstraining
- Spezifisches Training für verschiedene Krankheitsbilder
- Muskelaufbau, Ausdauertraining, allgemeine Fitness

Eingangs-Check mit individueller Trainingsplanerstellung
Fachliche Betreuung durch qualifizierte Trainer
Familiäre Umgebung

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.

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 Jahre 2,00 €
Abteilungsbeitrag BS: bis 24 Jahre 4,00 € ab 25 Jahre 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 Jahre 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 Jahre 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	Toni (Sokol) Bellova
	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.

Integrations-Angebote

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

Fitness für Frauen	Mo	20:00 - 21:30 Uhr	TH Horster Berg (US)	Fatima Asanay

US: Angebot der Abteilung United Sports

Kanusport

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

Abteilungsbeitrag: bis 24 Jahre 3,50 € ab 25 Jahre 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 Bewegungsmangelerscheinungen / 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 umsezten zu können, ist eine Teilnahme 2 x pro Woche erforderlich. Weitere Infos unter www.mtg-horst.de/kinder-sportschule

Lauf-Treff

Teilnahme auch für Nichtmitglieder

Jedermann	Winterzeit	So	10:00 - 11:30 Uhr	BSA Oststadt	Udo Ebert
	Sommerzeit	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 Jahre 6,00 €

Sommertraining (Osterferien bis Herbstferien)

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

Rollstuhltanz

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

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

Sie und Er	Mi	19:30 - 21:30 Uhr	Franz Sales Haus Steeler Straße 261	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 Jahre 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 Jahre 12,00 €

Kindertraining für Anfänger (10. - 9. KUP):				
ab 7 Jahren	Mo	17:00 - 18:15 Uhr	TH Horster Berg	Trainer-Team
ab 7 Jahren	Fr	16:00 - 17:15 Uhr	TH Horster Berg	Trainer-Team
Kinder- und Jugendtrainig für Fortgeschrittenen (ab 8. KUP):				
7 - 14 Jahre	Di	17:00 - 18:30 Uhr	TH Horster Berg	Trainer-Team
7 - 14 Jahre	Fr	17:15 - 18:45 Uhr	TH Horster Berg	Trainer-Team
Erwachsenentraining für Anfänger und Fortgeschrittene (ab 10. KUP):				
ab 14 Jahren	Mi	18:30 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	Trainer-Team
ab 14 Jahren	Fr	18:45 - 20:15 Uhr	TH Horster Berg	Trainer-Team

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

Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO

EINFACH MAL NEU WAGEN!

DIE AUTO-FLAT FÜR DEUTSCHLAND

Scanne den QR-Code mit Deinem Smartphone
und entdecke unser Autoangebot.

Athletic Sport Sponsoring
0234 95 128 - 5800 | beratung@ichbindeinauto.de

MTG
Kooperationspartner seit 2023

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 Jahre 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 Jahre 7,00 €

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

* 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 Jahre 5,50 €

Turnen
Änderungen vorbehalten

Kinderturnen

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

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	Vanessa Barth

Gerätturnen

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

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 / R. 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	S. 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 Jahre 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
Fitness für Frauen	Mo	20:00 - 21:30 Uhr	TH Horster Berg	Fatima Asanay
Fitness für Frauen	Do	14:00 - 15:00 Uhr	SGZ Raum F	Fatima Asanay

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 Jahre 7,00 €

Mädchen	U 10	Fr	16:00 - 17:30 Uhr	TH Neuholland	Alex Ufer / Markus Meise
	U 14/15	Mi	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Simon Weiß
	U 16	Fr	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Dominik Jakob
	U18	Mo*	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Enya Stephan
	U 20	Di	18:00 - 20:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Dunja Rüping / Max Grove
Jungen	U 10	Fr	16:00 - 17:30 Uhr	TH Neuholland	Alex Ufer / Markus Meise
	U 14/15	Mi	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Simon Weiß
	U 18	Di	16:00 - 18:00 Uhr	TH Morungenweg	Simon Weiß
	U 20	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	TH Morungenweg	Jan Marx / Sebastian Yussif
Damen	D 1	Mo	18:00 - 20:00 Uhr	SH Hubertusburg	Marius Knott / Tobias Ritter
	D 1	Fr	20:00 - 22:00 Uhr	TH Dinnendahl Realschule	Marius Knott / Tobias Ritter
	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 Laurentiusschule	Ch. Jakob / R. Ludwig / D. Stumpf
	D 3	Mi	18:00 - 22:00 Uhr	SH Hubertusburg	Dunja Rüping / Max Grove
	Damen Hobby	Di	20:00 - 22:00 Uhr	TH Morungenweg	Dunja Rüping
	Damen Hobby 2	Mo	20:00 - 22:00 Uhr	TH Viktoriastraße	N.N.
	Hobby Mixed	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	SH Comeniusschule	Jan Kanter
	H 1	Fr	19:00 - 22:00 Uhr	TH Bergmannsfeld	Jan Kanter
	H 2	Di	20:00 - 22:00 Uhr	TH Astrid Lindgren	Marco Böckenberg (Jan Kanter)
	H 2	Do	18:00 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	Marco Böckenberg (Jan Kanter)
	H 3	Di	18:00 - 20:00 Uhr	TH Morungenweg	L. van Impel / J. Brinkmann
	H 3	So	18:00 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	L. van Impel / J. Brinkmann
	Hobby Herren	Di	20:00 - 22:00 Uhr	TH Jacob-Weber-Straße	Martin Schmitz
	Hobby Herren	Fr	20:15 - 22:00 Uhr	TH Horster Berg	Martin Schmitz
	Hobby Mixed	Di	18:30 - 20:00 Uhr	TH Horster Berg	Thorsten Jansen
	Hobby Mixed	Do	20:00 - 22:00 Uhr	TH Morungenweg	Thorsten Jansen

*Sommer

Weitere Informationen findet Ihr auf der Homepage - mtg-horst.de/volleyball.

Walking

Ansprechpartner: Geschäftsstelle 0201 - 453 544 50

Mi 09:30 - 10:30 UhrSGZ Schultenweg

Molly Wilmshöver

ganzjährig Mi 17:00 - 18:30 Uhr SGZ Schultenweg 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, 07. Januar Sonntag, 03. März Sonntag, 28. April Sonntag, 23. Juni

Sonntag, 04. Februar Ostermontag, 01. April Pfingstmontag, 20. Mai

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:

10. Februar	Kinderkarneval	MTG-Vereinsheim
22. März	Jugendtag	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 11/2023, Änderungen möglich)**:**

Januar	keine Besichtigung
Februar	keine Besichtigung
März	Besichtigung Deutscher Wetterdienst - Niederlassung Essen
April	Besichtigung der Fa. Fleischhof Rasting GmbH in Meckenheim
Mai	Besichtigung der Fa. Rhein Papier GmbH in Hürth
Juni	Besichtigung der Fa. SSI Schäfer - Fritz Schäfer GmbH in Neunkirchen
Juli	Weisse Flotte Baldeney - Fünf-Schleusen-Fahrt zum Baldeneysee

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

Vereinstreff (eh.MTG-Café)

Einmal im Monat sonntags öffnet das MTG-Vereinsheim seine Türen zum Vereinstreff 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

Veranstaltungen:

23. Juni Sommerfest

Vereinstreff (eh. MTG-Café):

07. Januar	Sektempfang
04. Februar	Winterausklang
03. März	Spiele
07. April	Vereinstreff
05. Mai	Frühling
02. Juni	Erdbeerzeit

Tageswanderungen:

Sonntag, 07. Januar	Sonntag, 03. März	Sonntag, 28. April	Sonntag, 23. Juni
Sonntag, 04. Februar	Ostermontag, 01. April	Pfingstmontag, 20. Mai	

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-MP7Z791
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

Öffnungszeiten der Infotheke:

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

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

pluspunkt Gesundheit. DTB
Anerkannter kinderfreundlicher Sportverein
Kinder-freundlicher Sportverein
Deutscher Olympischer SportBund
Fitness- und Gesundheitsstudio
SPORT PRO FITNESS
im Sportverein
Geprüft&Empfohlen
Deutscher Turner-Bund
Bundesverband Deutscher Gewichtheber
Anerkannter Stützpunktverein 2012
Integration durch Sport
JUMPING WORLD
JUMP UP YOUR LIFE!
ZUMBA
Deutscher Standard Prävention
geprüft und zertifiziert