

Sommeraktion im MTG-FIT-CLUB

Training trotz Ferien im Junior-FIT-CLUB

Die Halle ist gesperrt - Dein normales Training kann nicht stattfinden?

Dann komm' in den MTG-FIT-CLUB!

Während der ganzen Sommerferien

20.07. - 01.09.2026

für nur 15,- € trainieren.

- für MTG-Mitglieder von 13 - 17 Jahre
- Krafttraining unter qualifizierter Betreuung



2 für 1 im FIT-CLUB

Die „2:1 Probemonat-Aktion“:

zwei Monate trainieren – nur einen Monat bezahlen.

- **Eingangs-Check inklusive**
- **hochqualifizierte Betreuung**
- **familiäres Ambiente**

(Dieses Angebot gilt nur bei Anmeldung vom 20. Juli bis 20. September 2026.)

35 Euro für MTG-Mitglieder

45 Euro für Nichtmitglieder

**1 Monat
geschenkt**

Infos und Terminabsprache für den Eingangscheck:

**MTG Horst FIT-CLUB, Schultenweg 44, Tel. 453 544 51 oder -55,
fit-club@mtg-horst.de**

Sommer 2026 - Kurse von A - Z



Aroha®

Ein Ausdauertraining (u.a. inspiriert durch Tai-Chi und Kung Fu), bei dem die Bewegungen zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar sind.

mo	19:00 - 20:00 Uhr	Vereinsheim	Delia	03.08. - 04.08.	4 x	22,00 €
do	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum F	Marie + Sandra	23.07. - 27.08.	6 x	33,00 €

Body Fit + Body Forming

In diesem gesundheitsorientierten Ganzkörpertraining für Männer und Frauen werden Übungen zur Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur durchgeführt. - Mit Stretching wird die Stunde abgeschlossen.

di	18:00 - 19:00 Uhr	SGZ Raum F	Jennifer	04.08. - 25.08.	4 x	22,00 €
di	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum F	Jennifer	04.08. - 25.08.	4 x	22,00 €
do	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum E	Alina	13.08. - 03.09.	4 x	22,00 €

Boule

Ein Präzisionssport, bei dem zwei Mannschaften versuchen, eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel zu werfen. Im Wettkampf stehen sich jeweils drei Spieler (Triplette), zwei (Doublette) oder nur einer (Tête-à-tête) gegenüber.

mo	09:30 - 10:30 Uhr	GK-Arena	Molly	20.07. - 31.08.	7 x	24,50 €
----	-------------------	----------	-------	-----------------	-----	---------

Drums Alive®

Drums Alive® ist ein Programm, das eine gesunde Ausgeglichenheit fördert! Effekte herkömmlicher Fitness-Programme werden kombiniert mit dem Nutzen von Musik und Rhythmus! - ACHTUNG: Es wird laut!

mo	16:45 - 17:45 Uhr	SGZ Raum F	Heike	06.07. - 17.08.	7 x	38,50 €
----	-------------------	------------	-------	-----------------	-----	---------

Fahrradtour

Jede Woche ein anderes Ziel und somit auch ein wechselnder Startpunkt - entsprechende Informationen gibt es bei der Kursleiterin. Radfahren in Gesellschaft mit Einkehrschwung.

di	ab 18:00 Uhr / verschiedene Startpunkte	Molly	21.07. - 01.09.	7 x	24,50 €
----	---	-------	-----------------	-----	---------

Fußgymnastik

Gymnastik für Männer und Frauen zur Kräftigung und Stabilisierung der Fußmuskulatur.

fr	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Raum S	Delia	07.08. - 29.08.	4 x	22,00 €
----	-------------------	------------	-------	-----------------	-----	---------

Anmeldung über <https://mtg-horst.de/kurse>

Sommer 2026 - Kurse von A - Z



Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die aus den Kategorien Country und Pop stammt.

mo	19:00 - 20:00 Uhr	SGZ Raum F	Kati	20.07. - 31.08.	7 x	38,50 €
----	-------------------	------------	------	-----------------	-----	---------

Outdoor Fit

Outdoor-Fitness umfasst alle sportlichen Aktivitäten unter freiem Himmel. Möglich sind spezielle Kraft- und Zirkeltrainings mit dem eigenen Körpergewicht wie Liegestütze, Kniebeugen oder Klimmzüge; Arbeit mit Kleingeräten bis hin zum Training an fest installierten Aufbauten.

mo	10:30 - 11:30 Uhr	GK-Arena	Alexandra/Sandra/Carina	20.07. - 31.08.	7 x	24,50 €
----	-------------------	----------	-------------------------	-----------------	-----	---------

Pilates

Ein von Joseph Pilates in den 20er Jahren entwickeltes Fitness-Programm, welches asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik verbindet. Das Training stärkt die Muskelelastizität sowie die Gelenkbeweglichkeit und verhilft so zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Stärke, Kraft und Flexibilität.

mo	18:00 - 19:00 Uhr	Vereinsheim	Delia	03.08. - 24.08.	4 x	22,00 €
fr	09:00 - 10:00 Uhr	SGZ Raum S	Delia	07.08. - 28.08.	4 x	22,00 €

Qi Gong

Qi Gong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften, fließenden Bewegungen und bewusster Atmung fördert Qi Gong Entspannung, innere Balance und Gesundheit – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Im Kurs lernen die Teilnehmenden einfache Übungen kennen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Achtsame Bewegung, ruhige Atmung mit einem charmanten Lächeln helfen dabei, neue Kraft zu schöpfen und sich der eigene Mitte bewusst zu werden.

mi	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum E	Eckart	05.08. - 26.08.	4 x	23,00 €
----	-------------------	------------	--------	-----------------	-----	---------

Rückenfit

Unser Rücken ist die tragende „Säule“ in unserem Körper, die Tag für Tag hohen Belastungen ausgesetzt ist. Mit gezielter Gymnastik, die zur Kräftigung, Mobilisation und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates führt, werden Körperkraft, Kondition, Entspannungsfähigkeit und Vitalität erreicht.

di	10:00 - 11:00 Uhr	SGZ Raum F	Ingrid	21.07. - 04.08.	3 x	16,50 €
----	-------------------	------------	--------	-----------------	-----	---------

Rückenfitness / Outdoor

Outdoor-Fitness umfasst alle sportlichen Aktivitäten unter freiem Himmel. Möglich sind spezielle Kraft- und Zirkeltrainings mit dem eigenen Körpergewicht wie Liegestütze, Kniebeugen oder Klimmzüge; Arbeit mit Kleingeräten bis hin zum Training an fest installierten Aufbauten.

mo	19:00 - 20:00 Uhr	GK-Arena	Alexandra	20.07. - 03.08.	3 x	16,50 €
----	-------------------	----------	-----------	-----------------	-----	---------

T'ai Chi

Ein Ziel des T'ai Chi ist die Entwicklung von Konzentration, Lockerheit, Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Körper und Geist werden als Einheit erlebt - Gelenke, Sehnen und Muskeln werden schonend gedehnt.

Fortgeschrittene						
di	17:30 - 18:30 Uhr	SGZ Raum H	Kati	21.07. - 01.09.	7 x	38,50 €
Einsteiger						
di	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum H	Kati	21.07. - 01.09.	7 x	38,50 €
Mittel						
di	19:30 - 20:30 Uhr	SGZ Raum H	Kati	21.07. - 01.09.	7 x	38,50 €

WORLD JUMPING®

WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm unter Anleitung speziell ausgebildeter Instrukturen – ausgeführt auf speziell entwickelten „Highspeed“ –Trampolinen.

di	20:00 - 21:00 Uhr	SGZ Raum F	Alexandra	21.07. - 04.08.	3 x	30,00 €
fr	15:00 - 16:00 Uhr	SGZ Raum F	Heike	03.07. - 21.08.	6 x	60,00 €

Yoga

Yin Yoga - Der Fokus liegt auf Dehnung und Stärkung des Bindegewebes. Yin Yoga entspannt Körper und Geist und ist ein geeignetes Faszientraining.

di	17:00 - 18:30 Uhr	SGZ Raum S	Gisela	21.07. - 06.08.	3 x	27,00 €
----	-------------------	------------	--------	-----------------	-----	---------

Yoga - Bewegung mit positiver Wirkung auf die Beweglichkeit, Kräftigung der Stütz Muskulatur und auf das allgemeine Wohlbefinden.

do	17:15 - 18:15 Uhr	SGZ Raum S	Lea	23.07. - 20.08.	5 x	28,75 €
do	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum E	Lea	23.07. - 20.08.	5 x	28,75 €

Yogilates - Die innovative Fusion aus Yoga und Pilates. Es ist ein Workout für Körper und Geist. Es kombiniert geistige und flexibilitätsfördernde Yoga-Asanas mit körperstärkenden und Core-stabilisierenden Pilates-Übungen. Damit sorgt das Training sowohl für (geistige) Entspannung als auch körperliche Kräftigung (vor allem der Mitte), Ausdauer und ganzheitliche Dehnung.

mo	18:30 - 19:30 Uhr	SGZ Raum S	Mariia	03.08. - 31.08.	4 x	22,00 €
----	-------------------	------------	--------	-----------------	-----	---------

Zumba

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 F	Zoya	20.07. - 31.08.	7 x	42,00 €
do	17:00 - 18:00 Uhr	SGZ Raum F	Zoya	23.07. - 03.09.	7 x	42,00 €

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