

### **Herren-Volleyball** (Kreisliga Hildesheim/Weserbergland)

🕒 Mo 20.00-22.00 Uhr

Ort: Sporthalle Birkenweg in Bad Salzdetfurth

ÜL: Wilhelm Peters ☎(05067-6425)

Die aktuelle Mannschaft besteht aus 12 Spielern. Das Training umfasst Übungsformen im athletischen, technischen und taktischen Bereich. Im Sommer wird im „Freien Bad“ Bodenburg Beachvolleyball gespielt.

### **Damen-Volleyball** (Verbandsliga Nieders./Bremen)

🕒 Montag und Mittwoch 20.00-22.00 Uhr

Ort: Sporthalle Birkenweg in Bad Salzdetfurth

ÜL: Dr. H.-Hermann Arzbach ☎(05065-800224)

Wir sind 9 Sportlerinnen, die alle aus der Region rund um Bad Salzdetfurth kommen. Im Sommer gehen wir laufen oder trainieren auf dem Beachfeld. Gern würden wir neue Spielerinnen für unser Team gewinnen.

### **Jugend-Volleyball weiblich (12-19 Jahre)**

🕒 Mi 17.30-18.30 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle in Bodenburg

🕒 Fr 18.30-20.00 Uhr

Ort: Sporthalle Birkenweg Bad Salzdetfurth (Apr.-Okt.)

ÜL: Petra Maibaum ☎(05060-6467)

Ulrich Münzberger ☎(05060-2980)

Roland Gerbes ☎(05063-4395)

Praktische und theoretische Grundkenntnisse im Volleyball werden geübt. Wir freuen uns immer über Nachwuchs. Aktuell spielt die weibliche Jugend in der Jugendspielrunde Bezirksliga Süd mit.

### **Hobby-Mixed-Volleyball**

🕒 Mo 19.00-20.30 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle in Bodenburg

ÜL: Roland Gerbes ☎(05063-4395)

Alter und Geschlecht spielen keine Rolle. Das Wichtigste ist der Spaß sowie die Bewegung. Bei uns wird viel gelacht, aber nicht über einen missglückten Ball. Seit 2009 nehmen wir am Spielbetrieb für Hobby-Mixed-Mannschaften teil. Zusätzlich spielen wir 1-2 Turniere im Jahr.

Alle Turngruppen machen im Sommer auch Leichtathletik, nehmen zahlreich und begeistert am jährlichen Adenstedter Bergturnfest teil und absolvieren ihr Sportabzeichen.

### **Kinderturnen (3-6 Jahre) Jungen und Mädchen**

🕒 Do 14.45-16.00 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg

ÜL: Miriam Hesse ☎(05060-960788)

Sibylle Nowak ☎(05060-1343)

In unserer Gruppe festigen wir durch Spiele, Gymnastikübungen und manchmal Tanz die Koordination und das soziale Miteinander. Natürlich dürfen sich die kleinen Turner an verschiedensten Geräten ausprobieren.

### **Mädchenturnen (6 bis 9 Jahre)**

🕒 Fr 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg

ÜL: Viola Latzel ☎(05060-6543)

Irmhild Schmieding ☎(05060-479)

Nach verschiedenen Aufwärmspielen werden gemeinsam mehrere Gerätestationen aufgebaut, an denen wir fleißig turnen. Schau doch einfach mal vorbei!

### **Mädchenturnen (9 bis 12 Jahre)**

🕒 Do 16.00 – 18.00 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg

ÜL: Heike Klemp ☎(05060-1698)

Die Teilnehmer verfügen meist schon über Vorkenntnisse im Geräteturnen. Wir versuchen diese auszubauen und zu festigen. Zur Abwechslung spielen wir manchmal auch Brennball oder Völkerball.

### **Mädchen ab 12 Jahren**

🕒 Mi 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg

ÜL: Heike Klemp ☎(05060-1698)

"Keine Angst vor Teenies!" können wir nur immer wieder sagen. Unsere Mädels sind alle supernett und für jeden Spaß zu haben. Wir absolvieren ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm bestehend aus Lauf- und Ballspielen, Gymnastik, Stretching u. Geräteturnen.

### **Herren-Bolzgruppe** [www.mtv-bolzen.de](http://www.mtv-bolzen.de)

🕒 Mo 20.30 - 22.00 Uhr

Ort: Grete-Borchers-Halle in Bodenburg

ÜL: Frank Ohlendorf ☎(05060-505)

Nach Kraft-, Dehnungs- und Aufwärmübungen wird Hallenfußball gespielt. Zweimal im Jahr treffen wir uns zum Wandern, Grillen oder gemütlichem Beisammensein.

„Deutschland bewegt sich!“-

## **Der MTV bewegt Bodenburg!**



### **Wir stellen uns vor:**

Bei uns stehen Gesundheit, körperliche Fitness und Spaß im Vordergrund. Auf vielfältige Art sorgen wir für Bewegung bei Jung und Alt. Dies wirkt sich positiv auf Reaktion, Motorik und Konzentration aus. Überzeugen Sie sich von unserem umfangreichen Angebot.

### **Machen Sie mit - wir freuen uns auf Sie!**

Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine, vor der Einsamkeit.

(Joachim Ringelnatz)

**MTV**  
**Bodenburg** von 1919 e.V.  
[www.mtv-bodenburg.de](http://www.mtv-bodenburg.de)

### **Anschrift des Vorstandes:**

Christine Ehring, Schützenstraße 15, 31162 Bodenburg  
☎(05060-1857)

Ausgabe 01/2011

### Walking/Nordic Walking

🕒 Do 19.00 Uhr (Sommer) Do 16.30 Uhr (Winter)  
Abweichende Zeiten unter [www.mtv-bodenburg.de](http://www.mtv-bodenburg.de)  
Ort: bei Münzberger, Kirchstr. 2, Bodenburg  
ÜL: Renate Münzberger ☎(05060-2980)

Wir laufen ca. 2 Stunden verschiedene Strecken rund um Bodenburg - bei fast jedem Wetter. Wir freuen uns über neue Gesichter und nehmen gern Rücksicht. Schnell stellt man fest: Walken macht Spaß und kann süchtig machen!

### Gymnastik für Seniorinnen (70-90 Jahre)

🕒 Mi 16.30 – 17.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle, Bodenburg  
ÜL: Irmgard Straub ☎(05060-565)

Wir machen Bewegungsübungen, Venengymnastik, Kreis- und Ballspiele (mit weichem Ball), Autogenes Training und Hirnjogging. Auch das Zwerchfell bewegen wir tüchtig, weil uns alles Spaß macht und wir viel zu lachen haben.

### Badminton für Jugendliche und Erwachsene

🕒 Jugend: Mi 18.30 - 20.00 Uhr (10 bis 16 Jahre)  
Erwachsene: Mi 19.30 – 22.00 Uhr  
Ort: Sporthalle Birkenweg in Bad Salzdetfurth  
ÜL: Barbara Duden ☎(05060-961887)

Mitmachen kann bei uns jeder: egal welches Alter. Wir verleihen Schläger, Bälle werden gestellt. So steht einer Schnupperstunde nichts im Weg. Zum Saisonabschluss treffen wir uns zum Gartenfest mit Badminton im Freien. Am Ende des Jahres spielen wir ein Turnier.

### Tennis - die ideale Sportart für jedes Alter

Ort: Tennisplätze Bodenburg  
Ansprechpartner: Dietlind Emmel ☎(05060-359)  
K.-D. Schubert ☎(05060-1211)

Der gesamte Muskel- und Bewegungsapparat wird gefordert, Ballgefühl, Bewegungsabläufe und Kondition werden verbessert. Für Jugendliche und Erwachsene werden Trainerstunden angeboten. Trainieren Sie doch einmal unverbindlich auf unserer wunderschönen Anlage.

#### Monatsbeiträge Tennisabteilung

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| Kinder, Azubis, Schüler, Studenten:   | 2,10 €  |
| Erwachsene:                           | 6,20 €  |
| Ehepaare:                             | 11,50 € |
| Familien mit beliebig vielen Kindern: | 13,60 € |

### "Mittwochsgruppe" Funktionsgymnastik für Sie+Ihn

🕒 Mi 20.00 - 21.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle, Bodenburg  
ÜL: Tine (Christine) Ehring ☎(05060-1857)

Herz-Kreislauftraining, Rückenschule, B-B-P, Spiele, Massage, Entspannung, Alltagstipps für jedes Alter. Körper u. Geist werden gefördert! Die Übungseinheit ist ausgezeichnet mit dem "Plus-Punkt-Gesundheit". Auf körperliche Probleme wird Rücksicht genommen. Geselligkeit und Unternehmungen kommen natürlich auch nicht zu kurz!

### Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre + Elternteil(e))

🕒 Mi 15.30 -16.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg  
ÜL: Annegret Ahrens ☎(050560-6323)

Kinder ab dem Laufalter in Begleitung eines Erwachsenen finden bei uns Gelegenheit zu vielfältiger, spielerischer Bewegung. Nach einer Aufwärmphase mit Spielen und Liedern können die Kinder Ihre Geschicklichkeit z.B. an Kletterlandschaften ausprobieren. Früh übt sich!

### Die Showturngruppe

🕒 Samstags nach Absprache  
Ort: Grete-Borchers-Halle, Bodenburg  
ÜL: Sina Klemp ☎(05121-9328388)

Suchen Sie etwas Besonderes für Ihren Geburtstag oder Ihr Jubiläum? Gern bereichern wir Ihre Feier mit unserer mitreißenden Show, bestehend aus Turnen, Tanz, Akrobatik und Rhythmischer Sportgymnastik. Wir sind immer auf der Suche nach sportbegeisterten Nachwuchsturnerinnen.

### Aerobic für Jugendliche und Erwachsene

🕒 Fr 17.30 - 18.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg  
ÜL: Sina Klemp ☎(05121-9328388)

Jede Woche erlernen wir eine neue Choreographie zu verschiedenen Musikrichtungen, zeitweise arbeiten wir auch mit dem Step. Am Ende der Stunde steht noch etwas Bauch-Beine-Po-Workout und Stretching auf dem Programm. Also: Mach mit – werde fit.

#### Monatsbeiträge MTV Bodenburg:

|   |              |
|---|--------------|
| Kinder (bis 16 J.), Schüler, Studenten, Wehrpfl.: | 2,50 €       |
| Mitglieder (ab 16 Jahren):                        | 4,00 €       |
| 3. und weitere Kinder einer Familie:              | beitragsfrei |



### Das Deutsche Sportabzeichen

🕒 Fr 17.00 Uhr  
Ort: Eingang Grete-Borchers-Halle Bodenburg  
ÜL: Birgit Ohlendorf ☎(05060-505)  
Heike Klemp ☎(05060-1698)  
Irmhild Schmieding ☎(05060-479)

Der ultimative Fitnesstest für alle die "es" wissen wollen: habt Ihr Interesse am Sportabzeichen? Dann seid Ihr bei uns richtig! Wir treffen uns auch nach individueller Terminabsprache. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

### Jazzdance für Kids (ab 6 Jahre)

🕒 Fr 15.30 - 16.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle, Bodenburg  
ÜL: Sarah Hanusa ☎(015124160798)

Tanzen macht Spaß! Wer früh mit dem Tanzen beginnt, fördert Körperspannung, Koordination und Taktgefühl. Wir haben viel Freude beim Einstudieren von tollen Tänzen zu aktueller Musik. Schau doch mal vorbei!

### Jungenturnen (6 - 9 Jahre)

🕒 Di 15.00 – 16.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle Bodenburg  
ÜL: Birgit Ohlendorf ☎(05060-505)

Mit "kleinen Spielen" fördern wir Kraft, Ausdauer und auch Fairness gegenüber Mitmenschen. Beim Geräteturnen werden an Stationen vorgegebene Übungen geturnt. Hilfestellung ist dabei selbstverständlich!

### Jungenturnen (ab 9 Jahre)

🕒 Mo 16.00 – 17.30 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle, Bodenburg  
ÜL: Heike Klemp ☎(05060-1698)

Die Förderung von Kondition und Koordination, aber auch Disziplin und soziale Kompetenz stehen bei verschiedenen Spielen und beim Geräteturnen im Vordergrund. So stellen sich schnell motivierende Erfolge ein. Komm vorbei, wenn Du Lust auf eine bunte Sportmischung hast.

### Damen-Gymnastikgruppe (50+)

🕒 Mo 17.30 – 19.00 Uhr  
Ort: Grete-Borchers-Halle, Bodenburg  
ÜL: Anita Mumme ☎(05060-511)

Gesundheitsbewusste Gymnastik, Kräftigungsübungen der gesamten Muskulatur, Entspannung, sowie autogenes Training für Sportler ab 50 Jahren.