



## MTV Köln 1850



## Fit im Veedel

Fitness, Gesundheit & Spaß  
in **Holweide**

Bewegung „vor der Haustür“ für Kinder,  
Jugendliche, Erwachsene und Senioren!  
Jetzt kostenlose Probestunde nutzen!

[www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)

### **FIT IM VEEDEL**

Der MTV KÖLN 1850 ist Kölns größter Breiten-sportverein. Wir bieten über 600 Stunden Sport pro Woche für Mitglieder und Kursteilnehmer jeden Alters an.

Auch in **Köln-Holweide** haben wir ein vielfältiges Sportangebot mit folgenden Sportarten:

- ✓ Abenteuersport
- ✓ Beachvolleyball
- ✓ Eltern-Kind-Bewegungsspaß
- ✓ Familiensport
- ✓ FigurFit
- ✓ Fit am Ball für Kids
- ✓ FitGym mit Musik für Frauen
- ✓ Fit ins Wochenende
- ✓ Gymnastik am Vormittag für Ältere
- ✓ Handball
- ✓ Hip Hop
- ✓ Indiacá
- ✓ Judo
- ✓ Kinderturnen Allround
- ✓ Koronarsport
- ✓ Leichtathletik
- ✓ Le Parkour
- ✓ RückenFit – gesund & mobil
- ✓ Salsa Aerobics
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ Zumba Fitness

Die detaillierte Gesamtübersicht unseres An-gebots in Holweide finden Sie auf der Rück-seite!

Außerdem bieten wir in den benachbarten Stadt-teilen weitere Sportarten wie Akrobatik + Zirkus, Aquajogging, AquaFit, Babyschwimmen, Badmin-ton, Basketball, BodyFit, Breakdance, Capoeira, Cheerleading, Einradfahren, Eltern-Kind-Judo, Eltern-Kind-Wasserspaß, Fußball, Goshin-Jitsu, Jonglieren, Kunstturnen, Le Parkour, Outdoor-Fitness, Pilates, Power-Workout, Psychomotorik, Rehasport, Schwimmen, Schwimmlernkurse,

Sportabzeichentraining, Step Aerobic, Tennis, Tischtennis, Trampolinturnen Vater-Kind-Bewegungsspaß, Volleyball, Wassergymnastik und Yoga an.

Gerne schicken wir Ihnen kostenlos unser Gesamt-programm zu!

**Haben Sie Fragen zu unserem Sport- und Kursprogramm?**

**>>> Wir beraten Sie gerne:**

**MTV Köln 1850**

Info: ☎ 96 97 03

verein@mtv-koeln.de



[www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)



## Kinder und Jugendliche

### Abenteuersport

*Kinder 8-12 Jahre*

Fr 17.30-19.30 TH Neufelder Str. 

### "Bewegungsland" - Psychomotorische Förderung

*Kinder 4-6 Jahre*

Mi 16.45-17.45 TH Buschfeldstr. 

### Eltern-Kind-Bewegungsspaß (ca.1,5- 3,5 Jahre)

Mo 16.00-17.00 TH Neufelder Str.  Aufnahmestopp

Mo 16.30-18.00 TH Buschfeldstr. 

Mi 15.30-16:45 TH Neufelder Str.  Aufnahmestopp

Fr 16.30-17.30 TH Neufelder Str. 

Sa 9.30-10.30 TH Neufelder Str. 

### Fit am Ball - Ballspiele allround

*Kinder 4-6 Jahre*

Di 16.30-17.30 TH Buschfeldstr. 

### Judo

*Kinder 6–ca. 10 Jahre (Anfänger)*

Di 18.00-20.00 TH Burgwiesenstr.

*Kinder 8–11 Jahre (Fortgeschrittene ab gelb)*

Mo 16.30-18.00 Aula Buschfeldstr. NEU!

*Kinder ab 10 Jahre*

Mo 18.00-19.30 Aula Buschfeldstr. (Fortgeschrittene ab orange)

Aufnahmestopp

Di 18.00-20.00 TH Burgwiesenstr.

[Weitere Judoangebote auf [www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)!]

### Handball

*Jungen / Mädchen 5-8 Jahre*

Sa 11.00-12.00 SH Burgwiesenstraße

*Mädchen & Jungen 9- 16 Jahre*

*Alle Trainingszeiten unter [www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)*

*1. Damen (Verbandsliga)*

Fr 19.30-21.30 SH Burgwiesenstr.

*1. Herren (Oberliga)*

Di 19.30-21.30 SH Burgwiesenstr.

*2. Herren (Verbandsliga)*

Do 20.00-21.30 SH Burgwiesenstr.

[Weitere Handballangebote auf [www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)]

### Hip Hop

*8-12 Jahre*

Mi 17.00-18.00 Aula Buschfeldstr.

*11-17 Jahre*

Mi 18.00-19.00 Aula Buschfeldstr.

### Kinderturnen Allround

*3,5-6 Jahre*

Mo 15.00-16.00 TH Neufelder Str. (4-7 Jahre)

Fr 15.30-16.30 TH Neufelder Str. 

Sa 10.30-12.00 TH Neufelder Str. 

*6-8 Jahre*

Di 16.30-17.30 TH Neufelder Str. 

Fr 16.30-17.30 TH Buschfeldstr.

*8-13 Jahre*

Mi 16.45-18.00 TH Neufelder Str.

*9-12 Jahre*

Di 17.30-18.30 TH Neufelder Str. 

[Weitere Kinderturn-Angebote auf [www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)!]

### Le Parkour

*10-15 Jahre*

Sa 11.00-13.00 SH Burgwiesenstr.

[Weitere Le Parkour-Angebote auf [www.mtv-koeln.de](http://www.mtv-koeln.de)!]

### Leichtathletik

Sommertraining (April-Oktober)

*Schüler/innen bis 13 Jahre*

Fr 16.30-18.00 Sportanlage Schlagbaumsweg

*Alle Altersklassen ab 14 Jahre*

Mi 18.00-19.30 Sportanlage Schlagbaumsweg

Fr 18.00-19.30 Sportanlage Schlagbaumsweg

Wintertraining (November - März)

*Alle Altersklassen ab 14 Jahre*

Mi 18.00-19.30 SH Burgwiesenstr.

## Erwachsene & Senioren

### Alltagstrainingsprogramm

*Senioren*

Mo 09.00-10.00 Anlage MTV Köln / Tanzimpulse

### Badminton

*Mannschaftstraining (Senioren)*

Mi 19.30-22.00 Sporthalle Burgwiesenstr.

### Beachvolleyball (Erwachsene, April – September)

Mi 19.30-21.30 Beachanlage Gesamtschule Holweide 

### BodyFit für Frauen

Mo 18.00-19.00 TH Buschfeldstr.

Mi 18.00-19.00 TH Buschfeldstr.

### Indiaca (gemischt)

Di 20.45-21.30 TH Neufelder Str.

### Fit für den Alltag - Fitnessgymnastik mixed

*Senioren / 50 Plus*

Mi 19.00-20.30 TH Buschfeldstr.

### Fitnessgymnastik (Frauen)

B364 Di 19.30-20.45 TH Neufelder Str.

### Gymnastik am Vormittag

*Männer und Frauen 60 plus*

Mi 10.00-11.30 Tanzraum Tanzimpulse, Schweinheimer Str.

### Koronarsport (Herzsport), Trainingsgruppen

Di 17:30-19:00 TH Buschfeldstr.

Di 19.00-20.30 TH Buschfeldstr.

Fr 17:30-19:00 TH Buschfeldstr.

(Ärztliche Verordnung erforderlich!)

### Pilates (gemischt)

Fr 18.30-19.30 Aula Buschfeldstr.

### RückenFit – gesund & mobil für Ältere

*Frauen*

Fr 19.00-20.30 TH Buschfeldstr.

### Tanz-Labor

Di 10.30-12.00 Tanzraum Tanzimpulse, Schweinheimer Str. 54

### Wirbelsäulengymnastik (gemischt)

Di 18.30-19.30 TH Neufelder Str.

(Ärztliche Verordnung erforderlich!)

### Zumba (Kurs, gemischt)

Fr 17.30-18.30 Aula Buschfeldstr.

### Inklusive Sportangebote

Viele unserer Sportangebote sind inklusiv, d. h. offen für Teilnehmer/innen mit Behinderung. Diese Angebote sind mit dem bunten Symbol für Inklusion markiert.



**Jetzt MTV-Fan auf Facebook werden:**

