



MTV Groß-Buchholz von 1898 e.V.



Trainingszeiten



Trainingszeiten-Übersicht

| Badminton | | | | | |
|--|-----|-------|-------|--------------------------|-------------------------------------|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
| Erwachsene/ Hobbyspieler | Di. | 20:15 | 22:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | |
| Erwachsene/ Mannschaftsspieler/ Hobbyspieler | Fr | 19:00 | 22:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Kanwisch, Sebastian |
| Erwachsene/ Mannschaftstraining | Mi | 18:45 | 22:00 | BBS Cora Berliner | Linstaedt, Jana |
| Jugendliche | Di. | 18:30 | 20:00 | BBS Cora Berliner | Stiller, Jan; van Wickeren, Nils |
| Kinder | Di | 17:00 | 18:30 | BBS Cora Berliner | Stiller, Jan; Sablowski, Maya |

| Boule/Petanque | | | | | |
|----------------|-----|-------|-------|------------------|---------|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
| Ganzjährig | So | 11:00 | 12:30 | MTV Boule-Anlage | |
| Ganzjährig | Di | 16:00 | 17:30 | MTV Boule-Anlage | |
| Ganzjährig | Do | 16:00 | 17:30 | MTV Boule-Anlage | |

| Darts | | | | | |
|--------|-----|-----|-----|-----|---------|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |

| Fitness & Ballspiele | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------------------------------------|-------------------|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
| Damen (Fitness und Ballspiele) | Di. | 19:30 | 21:00 | GS Buchholzer Grün | Schumann, Ulli |
| Erwachsene freies Training Gymnastik und Ballspiele | Mi. | 18:00 | 19:00 | IGS Roderbruch, Halle I | Schmidt, Ina |
| Männer (Fitness & Ballspiele) | Mo | 19:30 | 21:30 | IGS-Roderbruch, Halle II | Makowsky, Ronald |
| Männer (Fitness & Ballspiele) | Mo | 19:45 | 21:15 | Albert-Liebmann Schule | Alpers, Kerstin |
| Männer (Fitness & Ballspiele) | Do | 20:00 | 22:00 | Gerhart-Hauptmann Schule | Schumann, Ulli |
| Männer (Fitness & Ballspiele) | Fr | 20:00 | 22:00 | Käthe-Kollwitz Schule, Halle III | Borstelmann, Arne |
| Prellball (Hobby-Mixed) | Mo | 19:00 | 21:00 | GS Buchholzer Grün | Jungk, Sven |

| Fußball | | | | | |
|---------------------------|-------------|-------|-------|--------------------------------|--|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
| C-Jugend (2013) | | | | IGS Roderbruch, Außenanlage | Andrä, Christian;, Weinert, Maurice |
| D1 - Jugend (2014) | Di. und Do. | | | IGS Roderbruch, Außenanlage | Andrä, Christian;, Weinert, Maurice |
| E-Jugend (2015/2016) | | | | IGS Roderbruch, Außenanlage | Levent, Alper |
| G-Jugend (2019 u. jünger) | Do. | 15:30 | 16:45 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Wonsikiewicz, Marvin |
| Jahrgänge 2015 – 2018 | Fr. | | | IGS Roderbruch, Außenanlage | Andrä, Christian;, Weinert, Maurice |



Gesund & Fit

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|---|-----|-------|-------|---------------------------------------|--------------------|
| <i>Regelmäßige Angebote</i> | | | | | |
| Aerobic / Stepaerobic II | Mo | 18:30 | 19:30 | Albert-Liebmann Schule | Alpers, Kerstin |
| Frauen-Fitness | Di | 20:00 | 21:00 | BBS Cora Berliner | Koch, Christine |
| Senioren ab 60 | Di | 16:15 | 17:30 | IGS-Roderbruch, Halle II | Schmidt, Ina |
| Walking für Jedermann | Do | 09:00 | 10:15 | Parkplatz 'An der Breiten Wiese' | Koch, Christine |
| <i>Gesund und Fit (offen für Nicht-Mitglieder)</i> | | | | | |
| 65plus - Älter werden und beweglich bleiben | Mo. | 15:30 | 16:30 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Merkel, Horst |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Bewegung und Entspannung zum Feierabend | Mo. | 19:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Merkel, Horst |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Pilates | Mo | 08:30 | 09:30 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Koch, Christine |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Pilates | Mo | 09:30 | 10:30 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Koch, Christine |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Pilates | Mo | 10:30 | 11:30 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Koch, Christine |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Power Workout | Di. | 19:30 | 20:30 | IGS-Roderbruch, Halle II | Winter, Liska |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Skigymnastik für Jedermann/-frau (Nov - März) | Mi | 19:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Koch, Christine |
| Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal, jährlich von Herbstferien bis Osterferien | | | | | |
| Skigymnastik für Jedermann/-frau (Nov - März) | Mo | 19:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Stamm, Barbara |
| Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal, jährlich von Herbstferien bis Osterferien | | | | | |
| Sommer-Fitness - Outdoor | Di | 18:15 | 19:30 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Koch, Christine |
| Anmeldung über Kursportal | | | | | |
| Vinyasa Flow Yoga | Do | 17:30 | 18:45 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Schacht, Tina |
| Anmeldung über Kursportal | | | | | |
| <i>Präventionssport-Kurse (offen für Nicht-Mitglieder)</i> | | | | | |
| Lungenfunktionstraining mit Blasrohrsport | Do | 17:00 | 19:00 | Gerhart-Hauptmann Schule | Dahms, Heike |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal, nur im Winterhalbjahr | | | | | |
| Rücken-Fit | Mi | 19:00 | 20:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Janke, Anke |
| Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | | |
| Rücken-Fit | Fr | 09:15 | 10:00 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |
| Anmeldung zu nächstem Kurs über Kursportal | | | | | |

Ju Jutsu

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|------------------------------------|-----|-------|-------|------------------------|---------------|
| Brazilian Jiu-Jitsu (ab 14 Jahren) | Di. | 18:00 | 20:00 | Albert-Liebmann Schule | Pegel, Julian |



| Ju Jutsu | | | | | | |
|--|-----|---|-------|---------------------------------------|------------------|--|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer | |
| | | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | |
| JJ Jugendliche & Erwachsene | Fr. | 19:00 | 21:00 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Haas, Patrik | |
| | | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | |
| JJ Jugendliche & Erwachsene (ab 14 Jahren) | Mi. | 19:45 | 21:45 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Haas, Patrik | |
| | | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | |
| JJ Mini Ninjas (ab 6 Jahren, 1 & 2 Klasse) | Mi. | 17:00 | 18:00 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Bullerdiek, Kira | |
| | | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | |
| JJ Ninjas (ab 3. Klasse) | Mi. | 18:15 | 19:30 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Bullerdiek, Sven | |
| | | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | |
| JJ Ninjas (ab 3. Klasse) | Fr. | 17:00 | 18:45 | Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Bullerdiek, Sven | |
| | | Anmeldung / Vormerkung über Kursportal | | | | |
| Ju Jutsu | | https://mtv-kurse.mtv-gb.de Ju-Jutsu ist über unser Kursportal buchbar: https://mtv-kurse.mtv-gb.de Mehr Informationen über unsere Geschäftsstelle. 0511 / 80787600 | | | | |

| Leichtathletik | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|---|-------|--|-------------------|--|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer | |
| Erwachsene freies Training | Mi | 18:00 | 19:00 | IGS Roderbruch, Halle I Winter Halle I (Skigym), Sommer: Halle II | Freies Training | |
| Walking für Jedermann | Mi | 16:00 | 17:15 | Kanalbrücke: Meersmannufer Ecke Pasteuerallee | | |
| | | außer in den Schulferien | | | | |
| Walking für Jedermann | Do | 09:00 | 10:15 | Parkplatz 'An der Breiten Wiese' | Koch, Christine | |
| <u>Leichtathletik</u> | | | | | | |
| 0 Hinweis | | | | | | |
| | | WM 6 = Kinder die in diesem Jahr 6 geworden sind oder werden. Weitere Altersklassen entsprechend. Abweichungen in der Gruppenzuordnung für Einzelne sind möglich. Entscheidung durch Trainer*innen. Training sonntags ab WM 11 möglich. | | | | |
| 1. Eltern-Kind-Leichtathletik | Mo. | 17:00 | 18:00 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Carmen, Rusche | |
| | | Für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren. Eltern machen aktiv mit, also in Sportklamotten erscheinen. Im Winter teilweise in der Halle. | | | | |
| 2. Kinder U8 = WM 6/7 | Mo. | 17:00 | 18:00 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |
| | | Im Winter teilweise in der IGS Halle 2 Seg 2. | | | | |
| 3.1 Kinder U10 = WM 8/9 | Di. | 17:00 | 18:15 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |
| 4.1 Kinder/Jugendliche U12 und U14 | Di. | 18:15 | 19:30 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |
| 4.2 Kinder/Jugendliche U12 und U14 | Fr. | 16:30 | 18:00 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |
| 5.1 Jugend ab U16/ Erwachsene | Mo. | 18:00 | 20:00 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |
| | | Im Winter teilweise in der Halle. | | | | |
| 5.2 Jugend ab U16/ Erwachsene | Mi. | 18:30 | 20:15 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |
| 5.3 Jugend ab U16/ Erwachsene/Masters | Fr. | 18:00 | 20:00 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger | |



Leichtathletik

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|---|-----|-------|-------|--------------------------------|-------------------|
| <u>Leichtathletik</u> | | | | | |
| 5.4 Jugend ab U16/ Erwachsene/Masters | So. | 10:00 | 12:00 | IGS Roderbruch, Außenanlage | Hartmut, Helliger |
| Sofern Wettkämpfe am Sonntag stattfinden, kann das Training auch ausfallen. | | | | | |

Reha/Funktionsgymnastik

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|--------------------|-----|-------|-------|---------------------------------|--------------------|
| Funktionstraining | Di | 08:15 | 08:45 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |
| Funktionstraining | Di. | 19:00 | 19:30 | IGS Roderbruch, Halle I | Busse, Martina |
| Funktionstraining | Di | 19:35 | 20:05 | IGS Roderbruch, Halle I | Busse, Martina |
| Funktionstraining | Do | 19:05 | 19:35 | GS Groß-Buchholzer- Kirchweg | Abbes, Nidhal |
| Funktionstraining | Fr | 08:30 | 09:00 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |
| Funktionstraining | Fr | 11:15 | 11:45 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |
| Funktioinstraining | Do. | 18:30 | 19:00 | GS Groß-Buchholzer- Kirchweg | Abbes, Nidhal |
| Koronarsport | Sa | 09:45 | 11:00 | GS Groß-Buchholzer- Kirchweg | Ruth, Ingo |
| Reha-Gelenke | Di | 09:00 | 09:45 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |
| Reha-Wirbelsäule | Di | 10:00 | 10:45 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |
| Reha-Wirbelsäule | Fr | 10:15 | 11:00 | MTV-Halle Rotekreuzstraße | Müller-Ruth, Sylke |

Tanzen

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|-----------------------------|-----|-------|-------|------------------------------|-------------------|
| <u>Gesellschaftsgruppen</u> | | | | | |
| Erwachsene | Fr | 19:00 | 20:30 | GS Mühlenweg, Aula | Schneider, Volker |
| Erwachsene freies Training | Mo | 19:30 | 21:00 | GS Mühlenweg, Aula | Freies Training |
| <u>Line-Dance</u> | | | | | |
| Line Dance | Mi. | 18:00 | 20:00 | Freizeitheim Vahrenwald | Schröder, Denise |
| Line-Dance | Mo | 18:30 | 21:00 | GS Mühlenweg, Pausenhalle | Schröder, Denise |

Tennis

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|--|---------|-------|-------|--|-------------------|
| Erwachsene Sommersaison | tägl. | 08:00 | 22:00 | MTV-Tennisaußenplätze | Freies Training |
| Für Mitglieder. Bei Punktspielen oder Turnieren kann das abweichen. | | | | | |
| Jugend Sommersaison | tägl. | 08:00 | 22:00 | MTV-Tennisaußenplätze | Freies Training |
| Für Mitglieder. Bei Punktspielen oder Turnieren kann das abweichen. | | | | | |
| MTV-Tennishalle ganzjährig | tägl. | 08:00 | 23:00 | MTV -Tennishalle | nach Voranmeldung |
| http://www.bookandplay.de Buchungen der Tennishalle sind nur über www.bookandplay.de möglich. | | | | | |
| Tennis Erwachsenen Sommer Training | Mo.-Fr. | 18:00 | 21:00 | MTV Tennishalle + Tennisaußenplätze | nach Voranmeldung |
| Tennis Jugend Winter/ Sommer Training | Mo.-Fr. | 14:00 | 19:00 | MTV-Tennisaußenplätze | nach Voranmeldung |



Tennis

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|---|-----|-----|-----|-----|---------|
| In der Woche findet das Jugend Training in festen Gruppen statt. Bei Interesse am Training, einfach das Jugendwart Team ansprechen. | | | | | |

Tischtennis

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|------------------------------|-----|-------|-------|-----------------------------|-----------------------|
| Einsteiger (Jugend + Kinder) | Mo | 16:30 | 18:30 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Livshits, Alexey |
| Erwachsene | Mo | 18:30 | 22:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Garbisch, Dr. Dittmar |
| Erwachsene | Di | 19:00 | 22:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Garbisch, Dr. Dittmar |
| Erwachsene | Fr | 19:00 | 22:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Garbisch, Dr. Dittmar |
| Jugend | Di | 17:00 | 19:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Hummel, Nadine |
| Jugend | Fr | 16:30 | 18:30 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Hummel, Nadine |

Trampolinturnen

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|--|-----|-------|-------|--------------------------|----------------|
| Trampolin 6 - 10 Jahre, Buchung über Kursportal | Mi | 16:15 | 18:15 | IGS Roderbruch, Halle I | Wache, Marlena |
| <p>https://mtv-kurse.mtv-gb.de Trampolin ist über unser Kursportal zu buchen, hierüber werden für Neueinsteiger die Wartelisten verwaltet: https://mtv-kurse.mtv-gb.de Aktuell ist die Warteliste leider sehr voll, wir bitten um Geduld. Wir versuchen mittelfristig mehr Kapazitäten zu schaffen - solange begrenzen wir die Teilnahme in dieser Gruppe für Kinder, die Trampolin als Freizeitsport betreiben.</p> | | | | | |
| <u>Turntalent Schule (nur auf Einladung durch Landestrainerin)</u> | | | | | |
| TTS-Training I | Mo | 16:30 | 19:15 | IGS-Roderbruch, Halle II | Rozhko, Dmytro |
| Training nur nach Einladung durch Landestrainerin, Anmeldung über https://mtv-kurse.mtv-gb.de | | | | | |
| TTS-Training II | Do | 16:15 | 18:45 | IGS Roderbruch, Halle I | Rozhko, Dmytro |
| Training nur nach Einladung durch Landestrainerin, Anmeldung über https://mtv-kurse.mtv-gb.de | | | | | |

Turnen

| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer |
|---|-----|-------|-------|--------------------------------|-------------------|
| <u>Turnen an Geräten</u> | | | | | |
| Kinder 4-7 Jahre | Mo. | 16:00 | 17:00 | Albert-Liebmann Schule | Ruth, Ingo |
| Kinder 4-7 Jahre | Di. | 17:30 | 18:30 | GS Buchholzer Grün | Ruth, Ingo |
| Kinder 4-7 Jahre | Do. | 16:30 | 17:30 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Ruth, Ingo |
| Kinder 4-7 Jahre | Do. | 17:15 | 18:15 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Schüttler, Conny |
| Kinder 7-10 Jahre | Mi. | 16:15 | 17:30 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Moshary, Azadeh |
| Kinder 7-10 Jahre | Do. | 17:30 | 18:30 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Ruth, Ingo |
| Kinder ab 10 Jahren | Mi. | 17:30 | 19:00 | GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Borstelmann, Arne |
| Kinder ab 8 Jahren | Mo. | 17:00 | 18:30 | Albert-Liebmann Schule | Ruth, Ingo |
| <u>Turnen für den Wettkampf (nur nach Rücksprache mit Trainern)</u> | | | | | |
| Jungen ab P5 | Fr. | 17:15 | 20:15 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Ruth, Ingo |



| Turnen | | | | | | |
|---|-----|-------|-------|-----------------------------------|------------------|--|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer | |
| <i>Turnen für den Wettkampf (nur nach Rücksprache mit Trainern)</i> | | | | | | |
| Jungen bis P4 | Fr. | 15:45 | 17:15 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Ruth, Ingo | |
| Mädchen 6-9 Jahre ab G3 | Di. | 16:15 | 18:30 | IGS-Roderbruch, Halle II | Wente, Sylvia | |
| Training nur nach Rücksprache mit Abteilungsleitung Turnen | | | | | | |
| Mädchen Bezirks- Wettkampftraining | Di. | 17:30 | 20:15 | IGS-Roderbruch, Halle II | Wente, Sylvia | |
| Training nur nach Rücksprache mit Abteilungsleitung | | | | | | |
| Mädchen Bezirks- Wettkampftraining | Do. | 16:30 | 19:30 | IGS Roderbruch, Halle I | Wente, Sylvia | |
| Training nur nach Rücksprache mit Abteilungsleitung Turnen | | | | | | |
| Wettkampftraining ab P6 | Fr. | 20:00 | 22:00 | IGS Roderbruch, Halle I | Ruth, Ingo | |
| <i>Turnen in Bewegungslandschaften</i> | | | | | | |
| Eltern&Kind ab 1,5 | Di. | 16:30 | 17:30 | GS Buchholzer Grün | Freitag, Juliane | |
| Eltern&Kind ab 1,5 | Mi. | 15:00 | 16:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Dahms, Heike | |
| Eltern&Kind ab 1,5 | Mi. | 16:00 | 17:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Dahms, Heike | |
| Eltern&Kind ab 1,5 | Do. | 15:30 | 16:30 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Ruth, Ingo | |
| Eltern&Kind ab 2 | Do. | 16:15 | 17:15 | GS Groß-Buchholzer- Kirchweg | Schüttler, Conny | |

| Volleyball | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-----------------------------------|------------------------|--|
| Gruppe | Tag | Von | Bis | Ort | Trainer | |
| Damen 1 | Mo. | 17:00 | 19:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Endler, Arnold | |
| Damen 1 | Fr. | 19:00 | 21:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Endler, Arnold | |
| Damen 2 | Di. | 19:00 | 21:00 | IGS Roderbruch, Halle I | Tchoubin, Youssef | |
| Damen 2 | Do. | 17:00 | 19:00 | GS Buchholzer Grün | Ahnemann, Olivia | |
| Damen U16 | Mo. | 19:00 | 21:00 | GS Buchholzer Grün | Borries, Michelle | |
| Damen U18 | Di. | 19:00 | 21:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Drewer, Stefan | |
| Damen U18 | Mi. | 19:00 | 21:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Drewer, Stefan | |
| Einsteiger (Jungen) ab 14 | Mi. | 19:00 | 21:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Tchoubin, Youssef | |
| Einsteiger (Mädchen) | Di. | 17:00 | 19:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Tchoubin, Youssef | |
| Unterstützung durch Michelle Borries, Marie Rapp und Sophia Otte | | | | | | |
| Herren | Mo. | 19:00 | 21:00 | IGS Roderbruch, Halle I | Tchoubin, Youssef | |
| Herren | Fr. | 19:00 | 21:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Tchoubin, Youssef | |
| Herren U16 | Do. | 17:00 | 19:00 | GS Buchholzer Grün | Lechtenberg, Christian | |
| Hobby-Mix 1 (Tiger 2) | Mo. | 20:00 | 22:00 | IGS Roderbruch, Halle I | Lipke, Julian | |
| Hobby-Mix 2 | Di. | 18:00 | 20:00 | Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Endler, Arnold | |
| Hobby-Mix 3 | Mi. | 19:00 | 21:00 | IGS-Roderbruch, Halle II | Nielsen, Hauke Dal | |



Trainingsorte

| Bezeichnung | Strasse | Plz / Ort |
|---|--|----------------|
| Albert-Liebmann Schule | Paracelsusweg 12 | 30655 Hannover |
| BBS Cora Berliner | Nussriede 4 | 30627 Hannover |
| Freizeitheim Vahrenwald | Vahrenwalder Str. 92 | |
| Gerhart-Hauptmann Schule | Hermann-Bahlsen-Allee 3 | 30655 Hannover |
| GS Buchholzer Grün | Paracelsusweg 10b | 30655 Hannover |
| GS Groß-Buchholzer-Kirchweg | Groß-Buchholzer-Kirchweg 53 | 30655 Hannover |
| | Eingang Bleidornstr. / Ecke Hesemannstr. hinter Bunker | |
| GS Mühlenweg, Aula | Mühlenweg 2 | 30629 Hannover |
| GS Mühlenweg, Pausenhalle | Mühlenweg 2 | 30629 Hannover |
| Heinrich-Ernst Stötzner Schule | Neue Landstr. 27 | 30655 Hannover |
| IGS Roderbruch, Außenanlage | Rotekreuzstr. 23 | 30627 Hannover |
| IGS Roderbruch, Halle I | Rotekreuzstr. 23 | 30627 Hannover |
| IGS-Roderbruch, Halle II | Rotekreuzstr. 23 | 30627 Hannover |
| Kanalbrücke: Meersmannufer Ecke Pasteurallee | | |
| Käthe-Kollwitz Schule, Gymnastikhalle | Podbielskistr. 230 | 30655 Hannover |
| | Von der Außensportfläche ganz linken Eingang, durch die Tür ganz am Ende vom Gang gehen, dann links, Zugang in die Gymnastikhalle durch die Umkleideräume die Treppe herunter. | |
| Käthe-Kollwitz Schule, Halle III | Podbielskistr. 230 | 30655 Hannover |
| MTV -Tennishalle | Rotekreuzstr.25 | 30627 Hannover |
| MTV Boule-Anlage | Rotekreuzstr. 25 | 30627 Hannover |
| MTV Tennishalle + Tennisaußenplätze | Rotekreuzstr.25 | 30627 Hannover |
| MTV-Halle Rotekreuzstraße | Rotekreuzstr. 25 | 30627 Hannover |
| | Eingang über Tennisanlage | |
| MTV-Tennisaußenplätze | Rotekreuzstr. 25 | 30627 Hannover |
| Parkplatz 'An der Breiten Wiese' | | |