



Belegungsplan der VfL Kellinghusen Mehrzweckhalle

Stand Oktober 2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Body Workout mit Martina 09:00 – 10:00 Uhr				
		Fitness für Senioren (60+) mit Martina 15:00 – 16:00 Uhr	Tischtennis Altliga 13:30 – 17:30 Uhr	
	Ball Bambini mit HaJo 16:30 – 17:30 Uhr	Jazz-Dance für 7 - 11 Jahre mit Martina 16:00 – 17:00 Uhr		Tabata (HIIT) = Hochintensives Intervall-Training mit Martina 16:45 – 17:45 Uhr
		Jazz-Dance ab 12 Jahre mit Martina 17:00 – 18:30 Uhr		Hatha Yoga mit Jennifer 17:45 – 19:00 Uhr
„Best Age“-Fitness (50+) mit Martina 18:15 – 19:30 Uhr	Fitness für Frauen mit Martina 19:15 – 20:15 Uhr	Bauch, Beine, Po & Rücken mit Martina 18:45 – 19:45 Uhr	Step-Aerobic mit Martina 19:00 – 20:00 Uhr	Crossfitness mit Andreas 19:15 – 20:15 Uhr
Aerobic mit Martina 19:30 – 21:00 Uhr		Crossfitness mit Jasmin 20:00 – 21:00 Uhr	Rückenfit für Jedermann mit Martina 20:00 – 21:30 Uhr	

Sport- und Gymnastiklehrerin: Martina Weiß

E-Mail: weiss-vfl-kellinghusen@web.de

Tel.: 0 48 22 / 31 32

Trainerin Crossfitness: Jasmin Butzke

E-Mail: butzke-jasmin@web.de

Anmeldung über E-Mail

Trainerin Yoga: Jennifer Thenhaus

Tel.: 0172 – 68 85 397

Anmeldung über Handy, WhatsApp

Beschreibung der Kurse:

Aerobic: kurzes Aufwärmen, Aerobic Choreographie (trainiert die Ausdauer und Koordination), danach Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Hanteln, Pezzi-Ball...), anschließende Dehnung der Muskeln

Bauch, Beine, Po & Rücken: kurzes Aufwärmen, Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Tube, Hanteln, Brasils, Pezzi-Ball...), der Schwerpunkt der Übungen liegt bei Bauch, Beine, Rücken und Po, anschließende Dehnung der Muskeln

„Best Age“-Fitness: kurzes Aufwärmen, altersgerechte Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Tube, Hanteln, Brasils, Pezzi-Ball...), anschließende Dehnung der Muskeln

Body Workout: kurzes Aufwärmen, Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Tube, Hanteln, Pezzi-Ball,...), anschließende Dehnung der Muskeln

Crossfitness: eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, Training mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten

Hatha Yoga: Gleichgewicht von Körper – Geist und Seele durch kräftigende Übungen mit intensiven Stretching-Einheiten, Dehnungen und bewusster Atmung sowie Entspannungsphasen

Fitness für Frauen: kurzes Aufwärmen, Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Tube, Hanteln, Brasils, Pezzi-Ball...), anschließende Dehnung der Muskeln

Fitness für Senioren: kurzes Aufwärmen, einfache Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Hocker, Tube, Hanteln, Pezzi-Ball...), Übungen zur Verbesserung der Haltung, Gelenkbeweglichkeit und Koordination, anschließende Dehnung der Muskeln

Jazz-Dance: Tanz-Choreographien zu moderner Musik, trainiert die Ausdauer, Koordination und die Körperhaltung

Rückenfit für Jedermann: kurzes Aufwärmen, gezielte Übungen zur Kräftigung, Stabilisierung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur sowie zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, anschließende Dehnung der Muskeln bzw. Entspannung

Step-Aerobic: verschiedene Choreographien auf dem Stepper, trainiert die Ausdauer und Koordination

Tabata (HIIT): kurzes Aufwärmen, Hochintensives Intervall-Training mit Übungen für den gesamten Körper, Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht in 20 Sekunden Intervallen, anschließende Dehnung der Muskeln