



Kurse der Turn-, Jazz-Dance und Fitness-Abteilung beim VfL Kellinghusen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Body Workout 09:00 - 10:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Turnen 5 – 6 Jahre 14:30 - 15:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg			
	Mädchenturnen 7 – 9 Jahre 15:30 - 16:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Fitness für Senioren (60+) 15:00 - 16:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Turnen 3 – 4 Jahre 14:30 - 15:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Jazz Minis 4 – 6 Jahre 15:00 - 16:00 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg
Psychomotorisches Turnen 6 – 10 Jahre 15:00 - 16:00 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Turnen für Jungen 7 – 10 Jahre 16:30 - 17:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Jazz-Dance für 7 – 11 Jahre 16:00 - 17:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Eltern-Kind-Turnen 15:30 - 16:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Tabata (HIIT) = Hochintensives Intervall-Training 16:45 - 17:45 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina
Mädchenturnen ab 10 Jahre 16:00 - 17:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Turnen für Jungen ab 11 Jahre 17:30 - 18:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Jazz-Dance ab 12 Jahre 17:00 - 18:30 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Turngruppe Fortgeschrittene 16:30 - 18:15 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	Hatha Yoga 17:45 - 19:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Jennifer
„Best Age“-Fitness (50+) 18:15 - 19:30 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Fitness für Frauen 19:15 - 20:15 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Bauch, Beine, Po & Rücken 18:45 - 19:45 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Step-Aerobic 19:00 - 20:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Crossfitness 19:15 - 20:15 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Jasmin
Aerobic 19:30 - 21:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Männerturnen 20:00 - 21:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg Trainer: Herr Seele	Crossfitness 20:00 - 21:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Jasmin	Rückenfit für Jedermann 20:00 - 21:30 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 Trainerin: Martina	Stand: Januar 2024

Sport- und Gymnastiklehrerin: Martina Weiß

Trainerin Crossfitness: Jasmin Butzke

Trainerin Yoga: Jennifer Thenhaus

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

E-Mail: butzke-jasmin@web.de

Tel.: 0172 – 68 85 397

Tel.: 0 48 22 – 31 32

Anmeldung über E-Mail

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 (50+): 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, dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlichen Gewichten trainiert

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 (60+): 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

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

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

Jazz Minis: spielerische Hinführung zum Jazztanz

Männerturnen: für Männer von 18 bis 80 Jahre, kurzes Aufwärmen, verschiedene Übungen an Turngeräten (Barren, Reck, Ringe...) und am Boden zur Kräftigung der Muskulatur und Beibehaltung der Vitalität, anschließende Dehnung der Muskeln

Psychomotorisches Turnen: Förderung der Beweglichkeit und Motorik von Kindern von 6 bis 10 Jahren durch verschiedene Übungen aus dem Bereich Turnen

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

Turnen: spielerische Hinführung zu den Grundturnelementen in Kursen für 3- bis 6-jährige Kinder, höhere Altersstufen machen verschiedene Übungen an Turngeräten (Trampolin, Sprungkästen, Schwebebalken,...) und am Boden (Vorwärts- und Rückwärtsrolle, Handstand, Salto, Flickflack ...)