



## Kurse der Turnabteilung beim VfL Kellinghusen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Montagsmorgen Fitness</b> <u>Wann?</u> 09:00 - 10:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13				
	<b>Turnen für 5 und 6 Jährige</b> <u>Wann?</u> 14:30 - 15:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Fitness für Senioren</b> <u>Wann?</u> 15:00 - 16:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Turnen für 3 und 4 Jährige</b> <u>Wann?</u> 14:30 - 15:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Jazz Minis 4 - 6 Jahren</b> <u>Wann?</u> 15:45 - 16:45 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13
<b>Turnen macht schlau 6 – 10 Jahre</b> <u>Wann?</u> 15:00 - 16:00 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Mädchenturnen für 7 bis 9 Jahren</b> <u>Wann?</u> 15:30 - 16:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Jazz-Dance für 7 - 11 Jahre</b> <u>Wann?</u> 16:00 - 17:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> <u>Wann?</u> 15:30 - 16:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Fitness-Mix</b> <u>Wann?</u> 17:00 - 18:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13
<b>Mädchenturnen ab 10 Jahren</b> <u>Wann?</u> 16:00 - 17:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Turnen für Jungen für 7 bis 10 Jahren</b> <u>Wann?</u> 16:30 - 17:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Jazz-Dance ab 12 Jahre</b> <u>Wann?</u> 17:00 - 18:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Turngruppe Fortgeschrittene</b> <u>Wann?</u> 16:30 - 18:15 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b><u>Trainerin der Kurse:</u></b>  Martina Weiß  Sport- und Gymnastiklehrerin  <b><u>Tel.:</u> 0 48 22 / 31 32</b>  <b><u>E-Mail:</u> weiss-vfl- kellinghusen@web.de</b>
	<b>Turnen für Jungen ab 11 Jahren</b> <u>Wann?</u> 17:30 - 18:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg	<b>Step-Aerobic Fortgeschrittene</b> <u>Wann?</u> 18:30 - 19:30 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13		
<b>Vital Ü 50</b> <u>Wann?</u> 18:15 - 19:30 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Fitness für Frauen</b> <u>Wann?</u> 19:15 - 20:15 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Bodystyling</b> <u>Wann?</u> 19:30 - 21:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Step-Aerobic</b> <u>Wann?</u> 19:00 - 20:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	
<b>Fatburner</b> <u>Wann?</u> 19:30 - 21:00 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b>Männerturnen</b> <u>Wann?</u> 20:00 - 21:30 <u>Wo?</u> Emil-Firla-Halle Stechelsweg <b><u>Trainer:</u> Herr Seele</b>		<b>Rückenfit für Jedermann</b> <u>Wann?</u> 20:00 - 21:30 <u>Wo?</u> VfL-Heim Quarnstedter Str. 13	<b><u>Stand:</u> August 2020</b>

## **Beschreibung der Kurse:**

**Bodystyling:** 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

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

**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

**Montagsmorgen Fitness:** kurzes Aufwärmen, Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Tube, Hanteln, 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...), anschließende Dehnung der Muskeln

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

**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

**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

**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 ...)

**Turnen macht schlau:** Förderung der Beweglichkeit und Motorik von 6- bis 10-jährigen Kindern durch verschiedene Übungen aus dem Bereich Turnen

**Vital Ü 50:** kurzes Aufwärmen, Kräftigungsübungen für den gesamten Körper mit und ohne Geräte (z.B. Tube, Hanteln, Brasils, Pezzi-Ball...), anschließende Dehnung der Muskeln