



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



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Body Workout</b> 09:00 - 10:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>				
	<b>Turnen</b> <b>5 – 6 Jahre</b> 14:30 - 15:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Fitness für Senioren (60+)</b> 15:00 - 16:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Turnen</b> <b>3 – 4 Jahre</b> 14:30 - 15:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Jazz Minis</b> <b>4 – 6 Jahre</b> 15:00 - 16:00 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg
<b>Psychomotorisches Turnen</b> <b>6 – 10 Jahre</b> 15:00 - 16:00 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Mädchenturnen</b> <b>7 – 9 Jahre</b> 15:30 - 17:00 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Jazz-Dance für 7 – 11 Jahre</b> 16:00 - 17:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> 15:30 - 16:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Tabata (HIIT)</b> = Hochintensives Intervall-Training 16:45 - 17:45 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>
<b>Mädchenturnen</b> <b>ab 10 Jahre</b> 16:00 - 17:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Turnen für Jungen</b> <b>ab 7 Jahre</b> 17:00 - 18:30 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Jazz-Dance ab 12 Jahre</b> 17:00 - 18:30 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Turngruppe</b> <b>Fortgeschrittene</b> 16:30 - 18:15 Uhr Emil-Firla-Halle, Stechelsweg	<b>Hatha Yoga</b> 17:45 - 19:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Jennifer</b>
<b>„Best Age“-Fitness (50+)</b> 18:15 - 19:30 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Crossfitness</b> 18:00 - 19:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Isabella</b>	<b>Bauch, Beine, Po &amp; Rücken</b> 18:45 - 19:45 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Step-Aerobic</b> 19:00 - 20:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Crossfitness</b> 19:15 - 20:15 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainer: Andreas</b>
<b>Aerobic Mix</b> 19:30 - 20:30 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Fitness für Frauen</b> 19:15 - 20:15 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Crossfitness</b> 20:00 - 21:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainer: Andreas</b>	<b>Rücken Fit</b> 20:00 - 21:00 Uhr VfL Heim, Quarnstedter Straße 13 <b>Trainerin: Martina</b>	<b>Stand: April 2025</b>

**Sport- und Gymnastiklehrerin: Martina Weiß**

**E-Mail: [weiss-vfl-kellinghusen@web.de](mailto:weiss-vfl-kellinghusen@web.de)**

**Tel.: 0 48 22 – 31 32**

**Trainer Crossfitness: Andreas Deichen**

**Tel.: 0172 – 85 34 453**

**Anmeldung über Handy, WhatsApp**

**Trainerin Yoga: Jennifer Thenhaus**

**Tel.: 0172 – 68 85 397**

**Anmeldung über Handy, WhatsApp**

## **Beschreibung der Kurse:**

**Aerobic Mix:** 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

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

**Rücken Fit:** 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 ...)