



Fitness- Gesundheit- & Turnkurse - beim VfL Kellinghusen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Body Workout 9:30 – 10:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Nordic Walking 09:00 – 10:00 Start beim Rensinger See/ Parkplatz mit Manuela ab dem 01.11.25	
Psychomotorisches Turnen 6 – 10 Jahre m/w 15:00 – 16:00 Uhr Emil-Firla-Halle, mit Kamran	Turnen m/w 5 – 6 Jahre 14:30 - 15:30 Uhr Emil-Firla-Halle mit Kamran	Herz- / Kreislauftraining 10:30 – 11:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Bewegung für die Kleinsten (mit Eltern) 10:15– 11:00 VfL Mehrzweckhalle mit Manuela ab dem 06.11.25	
Bewegungsspiele m/w ab 9 Jahre 16:00 – 17:00 Uhr Emil-Firla-Halle, mit Kamran	Turnen Mädchen 7 – 9 Jahre 15:30 – 16:30 Uhr Emil-Firla-Halle mit Kamran	Stretching & Mobility 11:30 – 12:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Eltern-Kind-Turnen 14:30 - 15:30 Uhr Emil-Firla-Halle mit Manuela ab dem 6.11.25	Tabata 16:45 – 17:45 VfL Mehrzweckhalle mit Ludmilla
Best Age Fitness 17:30 – 18:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Turnen / Parcours Jungen ab 7 Jahre 16:30 - 17:30 Uhr Emil-Firla-Halle mit Kamran	Fitness für Senioren 15:00 - 16:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Turnen 3 – 4 Jahre m/w 15:30 - 16:30 Uhr Emil-Firla-Halle mit Manuela ab dem 06.11.25	Hatha Yoga 17:45 - 19:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Jennifer
Fitness für Männer 18:30 - 19:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Bambiniball 2-6 Jahre 16:15 – 17:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Niklas und Jule	Wirbelsäulengymnastik 16:30 – 17:30 VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Tischtennis Altliga 14:30 – 17:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle	Crossfitness 19:15 - 20:15 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Andreas
Body Fitness Jedermann 19:30 - 20:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Stretching & Mobility 17:30 – 18:30 Uhr Emil-Firla-Halle mit Kamran	Bauch, Beine, Po & Rücken 17:30 - 18:30 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	Bewegungsspiele m/w 6 - 9 Jahre 17:15 – 18:15 Uhr Emil-Firla-Halle mit Kamran	
Aqua Fitness 19:30 – 20:15 Taba Schwimmhalle mit Manuela ab dem 03.11.25	Crossfitness 18:00 - 19:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Isabella	Crossfitness 19:00 - 20:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Andreas	Stepp Aerobic 18:45 – 19:45 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	
	Fitness für Frauen 19:15 - 20:15 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran		Rückenfit 20:00 – 21:00 Uhr VfL Mehrzweckhalle mit Kamran	

Gültig ab dem 20.10.2025