

Sportprogramm der Abteilung Frauenturnen ab Januar 2018

Im neuen Jahr ist es auch für uns wieder an der Zeit die körperliche Fitness bei regelmäßigen Turnstunden aufrecht zu erhalten. Wir, die Abteilung VfL Frauenturnen, möchten Euch das aktuelle Sportprogramm vorstellen. Zunächst unsere Kursangebote:

Dance for Teens am Dienstag bei Nicole

Beginnen wollen wir mit unseren Jüngsten. Hier bieten wir einen Kurs für Mädchen zwischen 10-17 Jahre. Der Kurs startet am Dienstag 16. Januar 2018 von 18-19 Uhr und beinhaltet insgesamt 4 Übungseinheiten. Unsere Trainerin in diesem Kurs ist Nicole. Dieser Kurs wird eine Mischung aus Fitness und Tanzelementen sein.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich unter: kurssport@vfl-bollingen.de

Unkostenbeitrag:

Für Mitglieder des VfL Bollingen 8,00 Euro, für Nichtmitglieder 20,00 Euro.

Wir freuen uns zusammen mit Nicole über zahlreiche Anmeldungen.

Zumba am Montag bei Nicole

Unser Zumba-Kurs am Montag von 18.45 Uhr – 19.45 Uhr mit Nicole startet wieder in gewohnter Weise. Es sind noch wenige Plätze frei. Wir beginnen mit diesem Kurs am Montag, 15. Januar 2018. Es sind 10 Übungseinheiten.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich unter: kurssport@vfl-bollingen.de

Unkostenbeitrag:

Mitglieder VfL Frauenturnen 20,00 Euro

Mitglieder VfL Hauptverein 30,00 Euro

Nichtmitglieder 50,00 Euro



Step und Bodystyling / BBP am Mittwoch bei Heidi

Am Mittwoch, 17. Januar 2018 starten wir von 19.00 Uhr -20.00 Uhr einen neuen Kurs mit Heidi. Hier steht eine Mischung aus Step-Aerobic, Bodystyling sowie Übungseinheiten für Bauch, Beine und Po bei guter Musik im Vordergrund. Der Kurs beinhaltet 10 Übungseinheiten.

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist eine Mitgliedschaft im Hauptverein und in der Abteilung VfL Frauenturnen nötig. Infos zu den Mitgliedsbeiträgen findet ihr auf der Homepage unter dem Menüpunkt Beiträge. Die Mitgliedschaft in der Abteilung Frauenturnen beträgt 12 Euro im Jahr.

Eine Anmeldung, verbunden mit einer neuen Mitgliedschaft, ist ab sofort möglich unter: kurssport@vfl-bollingen.de

Unkostenbeitrag:

Mitglieder VfL Frauenturnen 20,00 Euro

Step-Aerobic für Fortgeschrittene am Donnerstag bei Lina

Am Donnerstag, 18. Januar 2018 von 20.30 Uhr – 21.30 Uhr starten wir mit einem neuen Kurs Step-Aerobic bei Lina für Fortgeschrittene. Der Kurs beinhaltet 10 Übungseinheiten. Step-Aerobic ist das perfekte Bodyshaping, kein Wunder, denn es macht Spaß mit Step bei heißen Beats Beine und Po zu trainieren und die Ausdauer zu verbessern. Dieser Kurs ist nicht geeignet für komplette Neueinsteiger auf dem Step-Brett.

Für die Teilnahme an diesem Kurs ist eine Mitgliedschaft im Hauptverein und in der Abteilung VfL Frauenturnen nötig.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich unter: kurssport@vfl-bollingen.de

Unkostenbeitrag: 30,00 Euro



Sportangebote der Abteilung Frauenturnen – Einstieg jederzeit möglich!

Nach den Weihnachtsferien geht es auch bei unseren langjährigen Sportangeboten weiter. Für die Nutzung ist eine Mitgliedschaft im Hauptverein und in der Abteilung Frauenturnen erforderlich. Darüber hinaus entstehen keine weiteren Kursgebühren. Die Einzelmitgliedschaft im Hauptverein beträgt 46 €/Jahr und der Abteilungsbeitrag Frauenturnen liegt bei 12 €/Jahr.

Hier im Einzelnen die Sportangebote:

Fitness- und Funktionsgymnastik am Dienstag - Gruppe I bei Sabina

Hier beginnen wir mit Sabina am Dienstag 16. Januar 2018 zur gewohnten Zeit von 19.15 Uhr-20.15 Uhr.

Die Fitness- und Funktionsgymnastik strebt die Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit an. Nach intensivem Aufwärmen wird die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Zum Abschluss folgt ein kurzer Entspannungsteil.

Bodyforming und Bauch-Beine-Po am Dienstag - Gruppe II bei Sabina

Auch hier beginnen wir mit Sabina am Dienstag, 16. Januar 2018 zur gewohnten Zeit von 20.30 Uhr – 21.30 Uhr.

Beim Bodyforming + Bauch-Beine-Po stehen Kräftigungs- und Ausdauerübungen für den ganzen Körper im Vordergrund. Auch hier folgt zum Abschluss regelmäßig ein Stretching und Entspannungsteil.

Bei beiden Dienstags-Gruppen steht der Spaß an wichtiger Stelle.

Sowohl für die Gruppe Fitness- und Funktionsgymnastik, als auch für die Gruppe Bodyforming + Bauch-Beine-Po, ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns über jede neue Sportkameradin.

Einfach vorbei kommen, mitmachen und Sport und Spaß haben, lautet die Devise.

Infos erhaltet ihr unter: kurssport@vfl-bollingen.de





Seniorengymnastik am Mittwoch bei Roswitha

Die Seniorengymnastik startet wieder am Mittwoch, 17. Januar 2018 zur gewohnten Zeit von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr.

Nach schonendem Aufwärmen erfolgt Stuhlgymnastik mit und ohne Handgeräte, Tänze im Sitzen, Koordination und Gedächtnistraining.

Auch hier kommt der Spaß und das Lachen nicht zu kurz. Das sehr gute Miteinander dieser tollen Gruppe, zeigt sich auch darin, dass sich die Damen auch regelmäßig außerhalb der Turnstunde auf ein Glas Sekt oder zum Kaffee trinken treffen.

Für dieses Sportangebot ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen wir uns über jede neue Sportkameradin.

Auch hier ist unsere Devise, einfach vorbeikommen, mitmachen und Sport und Spaß haben.

VfL Bollingen - Abteilung Frauenturnen

