



Abteilung Frauenturnen – Sportprogramm Januar bis Juli 2020

KURSSTART SPORTKURSE – Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Functional Fit Mix am Montag

Wir beginnen am **Montag, 13. Januar 2020** von **18.45 Uhr – 19.45 Uhr** mit unserem Functional Fit Mix-Kurs unter wechselnder Leitung von Sandra, Silvi und Steffi. Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem sämtliche Muskelgruppen trainiert werden, und ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining sowie Beweglichkeit.

Bei drei verschiedenen Trainerinnen versprechen wir euch sehr viel Abwechslung.

STEP und BODYSTYLING / BBP am Mittwoch

Am **Mittwoch, 15. Januar 2020** 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.

STEP und STYLE am Donnerstag

Am **Donnerstag, 16. Januar 2020** starten wir von **20.00 Uhr -21.00 Uhr** mit einem Step & Style-Kurs bei Steffi.

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.

Die Stunde beginnt mit Step-Aerobic zur Verbesserung der Ausdauer und endet mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Das Niveau wird den Kursteilnehmern angepasst. Anfänger und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Die Kursgebühr für alle drei Kurse beträgt für:

Mitglieder VfL Frauenturnen 35,00 Euro

Mitglieder VfL Hauptverein 70,00 Euro

Nichtmitglieder 100,00 Euro

Mitglieder der Abteilung Frauenturnen können zusätzlich zum Kurssport auch das bereits im Abteilungsbeitrag enthaltene Sportangebot am Dienstag besuchen.

Eine Anmeldung für den Kurssport ist erforderlich unter kurssport@vfl-bollingen.de.

Die Kursgebühr muss auf das Konto VfL 1921 Bollingen e.V. – Abt. Frauenturnen, IBAN: DE75 6305 0000 0002 0455 13, Verw.zweck: Kurssport 03-2019 überwiesen werden.

Angebote für Abteilungsmitglieder (Einstieg jederzeit möglich):

Natürlich geht es auch bei unseren langjährigen Sportangeboten weiter. Für die Nutzung der folgenden Sportangebote ist eine Mitgliedschaft im Hauptverein und in der Abteilung Frauenturnen erforderlich. Darüber hinaus entstehen keine weiteren Kursgebühren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Hier im Einzelnen die Sportangebote:

FITNESS- und FUNKTIONSGYMNASTIK am Dienstag - Gruppe I

Hier trainieren wir immer **dienstags** von **18.45 Uhr- 19.45 Uhr** unter Leitung von Sabina.

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

Die Bodyforming und BBP-Stunde mit Sabina findet **dienstags** von **20.00 Uhr – 21.00 Uhr** statt.

In diesem Kurs 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 und 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.

SENIORENGYMNASTIK am Mittwoch

Die Seniorengymnastik findet **mittwochs** von **9.30 Uhr – 10.30 Uhr** unter Leitung von Roswitha statt. 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. Für dieses Sportangebot ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns über jede neue Sportkameradin.

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

Anita Allgaier, Abteilungsleitung