

# Herzlich Willkommen!

Die generationenübergreifende Frauensporthalle bietet ein vielfältiges Bewegungsprogramm im Gesundheits- & Fitnesssport, in Gymnastik und Tanz, in der Selbstverteidigung und im Familien- und Seniorensport an.

Sonntag bis Donnerstag können Frauen und Mädchen jeden Alters sowie Jungen bis 12 Jahre teilnehmen. Freitag und Samstag sind Frauen, Männer und Familien in jeder Zusammensetzung herzlich willkommen.

Zusätzlich wird die Frauensporthalle von anderen Sportvereinen, Freien Trägern, der Volkshochschule und Grundschulen aus Marzahn-Hellersdorf genutzt.

Sportliche Familienevents wie z. B. Kindergeburtstage können gern mit uns geplant und in der Frauensporthalle durchgeführt werden!

**Mitmachen, Spaß haben, wohlfühlen.**



## K U R S A N G E B O T

### MONTAG

10.00 – 11.00	Rund um den Oberkörper	Samira Singe	Sporthalle
11.15 – 12.15	Kraft & Beweglichkeit im Alter	Samira Singe	Sporthalle
17.00 – 18.30	Orientalischer Tanz	Monika Düben	Bewegungsraum
17.30 – 18.30	Zumba® ab 12 Jahre	Kathrin Kropp	Sporthalle
18.45 – 19.45	Gesundes für den Rücken	Bernd Bernhardt	Sporthalle
20.00 – 21.00	Fitnessgymnastik	Rainer Kupfer	Sporthalle

### DIENSTAG

11.30 – 13.30	Tischtennis *	A. Trützscher/E. Schneider	Sporthalle
16.00 – 17.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützscher/E. Schneider	Sporthalle
17.00 - 18.00	Stress-STOPP-Entspannung	Jana Herter	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Trampolin-Sport *	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
19.00 – 20.00	Aerobic Basic	Yvonne Blankenforth	Sporthalle
20.00 - 21.00	Selbstverteidigung	Rainer Lenz	Sporthalle

### MITTWOCH

11.30 – 13.00	Tischtennis für Fortgeschrittene	Irina Palina	Sporthalle
14.00 – 15.00	Rund um den Oberkörper	Doris Welsandt	Bewegungsraum
14.00 – 15.00	Gymnastisch um 360 Grad	Rainer Kupfer	Sporthalle
17.00 – 18.00	Stretdance ab 8 Jahre	Caroline Linke	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützscher/E. Schneider	Sporthalle
18.15 – 19.15	Tanz trifft auf Aerobic	Caroline Linke	Sporthalle
19.15 – 20.15	Rücken-Fit	Marina Schmidt	Bewegungsraum

### DONNERSTAG

16.00 – 17.00	Kreativer Kindertanz für Kids ab 3	A. Trützscher/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Yoga	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Bauch, Hüfte, Po! *	A. Trützscher/E. Schneider	Bewegungsraum
18.30 – 19.30	Aerobic Power	Annette Richter	Sporthalle
19.30 – 21.00	Bodystyling	Annette Richter	Sporthalle

### FREITAG

09.30 – 10.30	Happy Baby & Mama Fit	Yvonne Blankenforth	im Park (Treff: Sporthalle)
11.00 – 12.00	Pilates - von Einsteigerin	Yvonne Blankenforth	Bewegungsraum
14.00 – 15.30	Sport für Frauen aus aller Welt	Anja Frieber	Sporthalle
14.00 – 15.00	Seniorensport für SIE & IHN	Rainer Kupfer	Bewegungsraum
16.00 – 17.00	Pilates - von Physiotherapeutin	Neli Steinkampf	Bewegungsraum
17.00 - 18.00	Stress-STOPP-Entspannung *	Jana Herter	Bewegungsraum
17.00 – 19.00	Offenes Familienangebot*	Y. Blankenforth/AnnElis	Sporthalle
18.00 – 19.00	Power Gym für Alle	Jana Herter	Bewegungsraum

### SAMSTAG

10.30 – 11.30	Selbstverteidigung für Alle	Rainer Lenz	Sporthalle
15.00 – 18.00	Offenes Familienangebot *	M. Schröder/AnnElis	Sporthalle

### SONNTAG

09.00 – 10.00	Yoga * mit Kinderbetreuung	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
---------------	-------------------------------	---------------------	---------------

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH!**



Seit 17.01.2015 betreibt der Verein für Sport und Jugendsozialarbeit e.V. in Kooperation mit dem Sportverein Fit und Fun Marzahn e.V. und im Auftrag vom Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf das Modellprojekt „Generationenübergreifende FRAUENSPOETHALLE“ im Freizeitforum Marzahn.

Auf das bisher Erreichte können alle Beteiligten sehr stolz sein.

Allein im Jahr 2016 erfreuten sich 128.281 Sportlerinnen und Sportler an dem vielfältigen Kurs- und Veranstaltungsangebot.

Die regelmäßige Hallen-Nutzungszeit hat sich von 2014 bis 2016 von 18,5 Stunden/Woche auf 56,6 Stunden/Woche verdreifacht.

In dieser kurzen Modellphase konnte Fit und Fun Marzahn e.V. 285 Mitglieder (Stand 10/2017) gewinnen und 36 Kursangebote entwickeln.

Nach der baulichen Fertigstellung durch das Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf werden wir Euch ebenfalls in „ExtraFit“ begrüßen können.

Dieser neue Bewegungs- und Fitnessbereich ist integraler Bestandteil des Modellprojekts.

Was erwartet Euch dort?

Wir füllen den neuen Raum mit Eurer sportlichen Energie und unserem wachsenden Können!

Mit bekannten Kursangeboten aus den Bereichen Tanz, Aerobic, Gymnastik, Fitness starten wir und bauen diese weiter aus.

Nachfolgend etablieren wir gesundheits- und rehabilitationssportlich orientierte Angebote.

Und wir ermöglichen individuell Zusatzangebote an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten.

**ffm**  
**FIT & FUN**  
MARZAHN E.V.

#### KONTAKT

Fit und Fun Marzahn e.V.

Marzahner Promenade 53-55, 12679 Berlin

Fon 030 32 53 96 29

Fax 030 32 53 96 30

info@fitundfun-marzahn.de

frauensporthalle-berlin.de

#### WIR SIND FÜR DICH DA

Montag – Donnerstag 10 – 13 Uhr

#### VEREINSMITGLIEDSCHAFT

15€ im Monat / Teilnahme an allen Kursangeboten möglich

Ermäßigungen für:

Kinder/Jugendliche 10€/12€

Studierende/Azubis/ALG II-Beziehende/Rentner 13€

#### NICHTMITGLIEDER

40€ für 10 Kurseinheiten

Die 10er Karte gilt für einen Kurs und

wird bei jeder Teilnahme abgestempelt.

#### PROBESTUNDE

Bei Interesse einfach vorbeikommen – am besten gleich mit Sportsachen und kostenlose Probestunde mitmachen.

**Vorbeikommen, Spaß haben,  
wohlfühlen.**



## Generationenübergreifende Frauensporthalle

im Freizeitforum Marzahn  
Marzahner Promenade 53-55  
12679 Berlin

**ffm**

**FIT & FUN**  
**MARZAHN E.V.**

[frauensporthalle-berlin.de](http://frauensporthalle-berlin.de)