

KURSE KURZ UND KNAPP

Frauen

Rücken-Fit und Bauch-Workout – effektives Muskelaufbautraining
Kraft und Beweglichkeit im Alter – Kräftigungsübungen mit einfachen Schrittkombinationen | **Orientalischer Tanz** – Körper, Geist & Seele aktivieren durch Bauchtanz | **Gesundes für den Rücken** – Kräftigung und Beweglichkeit für die Wirbelsäule | **Fitnessgymnastik** – Muskelkräftigung und Schrittkombinationen in fließenden Bewegungen | **Aerobic Basic / Bodystyling** – Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelkraft durch Schrittkombinationen | **Tischtennis für Einsteigerinnen** – Tischtennis für jede Frau mit Spaß an der Bewegung | **Gymnastik zum Fitbleiben** – Stärkung und Dehnung aller Muskeln und Gelenke durch funktionelle gymnastische Bewegungsformen | **Aroha** – effektives Ganzkörpertraining mit spannungsvollen und entspannenden Elementen | **Rücken-Fit** – Stärkung von Rücken und Bauchmuskulatur | **Aerobic mit Kraftteil** – Training von Ausdauer, Kraft und Entspannung zu verschiedenen Intensitäten | **Aerobic / Step / Zumba – Bodyshape** – Kombikurs aus Arohic, Step und Zumba mit verschiedenen Intensitäten | **Fit Mix** – Ganzkörpertraining mit integrierten Stationsübungen | **Yoga** – auf einfühlsame und geduldige Art und Weise die Zeichen des Körpers wiederentdecken ...

Kinder und Jugendliche

Bewegungstheater – Das Spiel mit dem Rhythmus in einer Mischung aus Theater, Tanz und Zirkus | **Kreativer Kindertanz** – Bewegungsspiele und Körperbewusstsein | **Hip Hop** – Choreographien im Hip Hop und Street Dance | **Modern Dance** – moderne Tanzstile mit verschiedenen Tanzbewegungen | **KnuddelFIT** – Mutter-Baby-Gymnastik und Mutter-Kind-Turnen

Frauen, Männer und Familien in jeder Zusammensetzung

Offenes Familienangebot – freies Spiel, z.B. Badminton und Tischtennis, angeleitetes Spielsportangebot für Familien, Bewegungslandschaften für kleine Kinder, Spaß und Bewegung für Groß und Klein, Rückenschule | **Yoga für Alle** – Aktivierung des Organismus und Entspannung | **Selbstverteidigung für Alle** – Selbstverteidigungstechniken in allen Distanzen und Situationen eines Kampfes, einfach und direkt | **Powergymnastik & Kettlebell** – Ganzkörpertraining mit Elementen aus Kampfsport und Aerobic sowie Krafttraining | **Zumba** – Tanz- und Fitness-Programm nicht nur für Tanzprofis, sondern für Alle geeignet. Der Einstieg ist ganz einfach und schnell möglich.



FIT & FUN
MARZAHN E.V.

KONTAKT

Fit und Fun Marzahn e.V.
Marzahner Promenade 55, 12679 Berlin
Fon 030 32 53 96 29
Fax 030 32 53 96 30
info@fitundfun-marzahn.de
fitundfun-marzahn.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

Freizeitforum Marzahn
Marzahner Promenade 55
12679 Berlin



FIT & FUN
MARZAHN E.V.

fitundfun-marzahn.de

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 | Rücken-Fit und Bauch-Workout | Samira Singe | Sporthalle |
| 11.15 – 12.15 | Kraft & Beweglichkeit im Alter | Samira Singe | Sporthalle |
| 16.00 – 17.00 | Bewegungstheater | Rasa Böhm | Sporthalle |
| 17.00 – 18.30 | Orientalischer Tanz | Monika Düben | Bewegungsraum |
| 18.45 – 19.45 | Gesundes für den Rücken | Bernd Bernhardt | Sporthalle |
| 20.00 – 21.00 | Fitnessgymnastik | Bernd Bernhardt | Sporthalle |
| DIENSTAG | | | |
| 10.00 – 11.00 | Rücken-Fit und Bauch-Workout | Samira Singe | Sporthalle |
| 11.15 – 12.15 | Kraft & Beweglichkeit im Alter | Samira Singe | Sporthalle |
| 15.00 – 16.00 | KnuddelFIT (Mutter-Baby-Gymnastik) | Tina Schütze | Sporthalle |
| 16.00 – 17.00 | KnuddelFITKID (Mutter-Kind-Turnen) | Tina Schütze | Sporthalle |
| 17.00 – 18.00 | Yoga für ALLE | Tina Schütze | Bewegungsraum |
| 17.00 – 18.00 | Tanzworkshop „OneBillionRising“ | Marleen Schleusener | Sporthalle |
| 19.00 – 20.00 | Aerobic Basic/Bodystyling | Yvonne Blankenforth | Sporthalle |
| MITTWOCH | | | |
| 11.30 – 13.00 | Tischtennis für Einsteigerinnen | Irina Palina | Sporthalle |
| 16.00 – 17.00 | Gymnastik zum Fitbleiben | Birgit Schenkewitz | Bewegungsraum |
| 18.00 – 19.00 | Aroha | Marleen Schleusener | Sporthalle |
| 19.15 – 20.15 | Rücken-Fit | Marina Schmidt | Bewegungsraum |
| DONNERSTAG | | | |
| 11.15 – 12.15 | Fit-Mix | Marleen Schleusener | Bewegungsraum |
| 16.00 – 17.00 | Kreativer Kindertanz | Marleen Schleusener | Bewegungsraum |
| 17.00 – 18.00 | Hip Hop | Christina Minz | Bewegungsraum |
| 18.30 – 19.30 | Aerobic mit Kraftteil | Annette Richter | Sporthalle |
| 19.30 – 21.00 | Aerobic-Step-Zumba/Bodyshape | Annette Richter | Sporthalle |
| FREITAG | | | |
| 09.30 – 11.00 | Welcome Klasse P.-Pan-GS | A. Frieber/M. Schleusener | Sporthalle |
| 11.00 – 12.30 | Welcome Klasse K.-F.-F.-GS | A. Frieber/M. Schleusener | Sporthalle |
| 16.00 – 17.00 | Zumba für Mä. + Ju. (bis 16 Jahre) | Marleen Schleusener | Bewegungsraum |
| 17.00 – 18.00 | Zumba für ALLE (ab 16 Jahre) | Marleen Schleusener | Bewegungsraum |
| 17.00 – 19.00 | Offenes Familienangebot | Y. Blankenforth/S. Kämmer | Sporthalle |
| 19.15 – 20.15 | Yoga für ALLE | Marleen Schleusener | Bewegungsraum |
| 20.15 – 21.15 | Powergymnastik und Kettlebell | Alexander Danilov | Bewegungsraum |
| SAMSTAG | | | |
| 12.00 – 13.00 | Selbstverteidigung für Alle | Rainer Lenz | Sporthalle |
| 13.00 – 16.00 | Offenes Familienangebot | Claudia Zinke/Rainer Lenz | Sporthalle |
| SONNTAG | | | |
| 11.00 – 12.00 | Modern Dance | Christina Minz | Bewegungsraum |