

# Was erwartet euch bei uns?

## Montag bis Donnerstag bieten wir ein vielfältiges Kursangebot speziell für Frauen, Mädchen und Kinder an.

Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba ist alles dabei. Auch der Ballsport wie Badminton und Tischtennis kommen dabei nicht zu kurz. Für die Kleinen gibt es Kinderturnen und kreativen Kindertanz. Und die etwas Größeren können sich beim Streetdance auspowern. Egal ob noch berufstätig oder schon in Pension - ausgewogene Gymnastikprogramme in verschiedensten Formen runden unsere sportliche Buntheit ab.

## Freitag und Samstag sind Frauen, Männer und Familien in jeder Zusammensetzung herzlich willkommen.

Vieles ist bei unseren offenen Familienangeboten möglich:

Volleyball, Badminton, Fußball, Tischtennis, Basketball, individuelles Krafttraining, Bewegungslandschaft mit Benutzung von Sportgeräten nach eigener Wahl (Waveboards, Springseile, Bobbycars, Turngeräte, Boxhandschuhe, Einräder).

Ebenfalls sorgen Pilates, Autogenes Training und Power Gym für eine abwechslungsreiche Kursauswahl.

## Sonntag – ein Tag für sportive Familienevents!

Sportliche Geburtstagsfeiern für Groß und Klein – nach Wunsch planen und organisieren wir den sportlichen Teil. Einfach anrufen 030 - 32 53 96 29! Und ... der Sonntag bietet Zeit für eine vitalisierende Yogastunde - Namasté!

Mitmachen, Spaß haben, wohlfühlen.

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

## MONTAG

|               |                                |                        |               |
|---------------|--------------------------------|------------------------|---------------|
| 10.00 – 11.00 | Rund um den Oberkörper         | Danuta Bodnar-Lazarova | Sporthalle    |
| 11.15 – 12.15 | Kraft & Beweglichkeit im Alter | Danuta Bodnar-Lazarova | 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 | Yoga (ab 03.04.2018)       | Tanja Heitmann             | Bewegungsraum |
| 18.00 – 19.00 | Trampolin-Sport *          | Yvonne Blankenforth        | Sporthalle    |
| 19.00 – 20.00 | Aerobic Basic              | Yvonne Blankenforth        | 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    |
| 15.45 – 16.30 | Kreativer Kindertanz für Kids ab 3 | A. Trützscher/E. Schneider | Sporthalle    |
| 17.00 – 18.00 | Streetdance 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

|               |                     |                            |               |
|---------------|---------------------|----------------------------|---------------|
| 17.00 – 18.00 | Badminton *         | 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 | Senioren-sport 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                         | Jana Herter             | Bewegungsraum               |

## SAMSTAG

|               |                           |                     |            |
|---------------|---------------------------|---------------------|------------|
| 15.00 – 18.00 | Offenes Familienangebot * | M. Schröder/AnnElis | Sporthalle |
|---------------|---------------------------|---------------------|------------|

## SONNTAG

|               |                               |                     |               |
|---------------|-------------------------------|---------------------|---------------|
| 09.00 – 10.00 | Yoga<br>* mit Kinderbetreuung | Maryati Simanjuntak | Bewegungsraum |
|---------------|-------------------------------|---------------------|---------------|

## Die FRAUENSPORTHALLE ein bundesweit einmaliges Projekt.

Das Angebot öffentlicher Sportstätten entspricht in vielen Fällen nicht den Erwartungen von Mädchen und Frauen. Daher hat der Bezirk Marzahn-Hellersdorf eine Sporthalle als Modellprojekt „generationenübergreifende Frauensporthalle“ ausgebaut und ausgewiesen, die den Bedürfnissen von Mädchen und Frauen entgegenkommt, deren Vielfältigkeit im Blick hat sowie zur Förderung von Frauen im Sport beiträgt.

Seit 17.01.2015 betreibt im Auftrag vom Bezirk Marzahn-Hellersdorf der Verein für Sport und Jugendsozialarbeit (VSJ e.V.) in Kooperation mit dem Sportverein Fit und Fun Marzahn (FFM e.V.) die FRAUENSPORTHALLE im Freizeitforum Marzahn.

In der bisher kurzen Modellphase konnte Fit und Fun Marzahn e.V. knapp 300 Mitglieder gewinnen und 36 Kursangebote, zum Teil mit Kinderbetreuung, entwickeln. Flankierend dazu ermöglicht der VSJ e.V. vielgestaltige Sportangebote für Kinder und Jugendliche.

Integraler Bestandteil des Modellprojekts ist ein neuer Bewegungs- und Fitnessbereich „ExtraFit“, der sich noch immer in der baulichen Fertigstellung durch das Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf befindet. Dort werden zukünftig die bereits bekannten Kursangebote weiter ausgebaut und nachfolgend gesundheits- und rehabilitationssportlich orientierte Angebote etabliert.

Zusätzlich wird die FRAUENSPORTHALLE von Marzahn-Hellersdorfer Sportvereinen, freien Trägern, Grundschulen, Kitas und der Volkshochschule genutzt.



**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 bis 14 Jahre 10 €  
Jugendliche bis 18 Jahren 12 €  
Studierende / Azubis / BFD / ALG II / Berlinpass / Senioren /  
Schwerbehinderte 13 €  
Familien (1 Erwachsener und 1 Kind / Jugendlicher) 20 €

### NICHTMITGLIEDER

40 € für 10 Kurseinheiten  
Die 10er Karte gilt für einen Kurs und  
wird bei jeder Teilnahme abgestempelt.

### PROBESTUNDE

Einmal pro Kurs - kostenfrei und ohne Anmeldung.  
Turnschuhe und Sportbekleidung nicht vergessen!

**Vorbeikommen, Spaß haben,  
wohlfühlen.**



**FRAUEN  
SPORTHALLE**

EIN ORT FÜR  
FRAUEN  
KINDER &  
FAMILIEN

im Freizeitforum Marzahn  
Marzahner Promenade 53-55  
12679 Berlin



Montag - Donnerstag für Frauen, Mädchen und Kinder  
Freitag, Samstag, Sonntag offen für ALLE  
Viele Kursangebote mit Kinderbetreuung

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