

# 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 für alle offen – 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	Kraft & Beweglichkeit im Alter - athlet.	Alexander Danilov	Sporthalle
11.15 – 12.15	Beweglichkeit im Alter - tänzerisch	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

11.00 – 13.30	Tischtennis *	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
16.00 – 17.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 - 18.00	Yoga	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. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Streetdance ab 8 Jahre	Caroline Linke	Bewegungsraum
17.00 – 18.00	Kinderturnen für Kids ab 4	A. Trützschler/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. Trützschler/E. Schneider	Sporthalle
17.00 – 18.00	Yoga *	Maryati Simanjuntak	Bewegungsraum
18.00 – 19.00	Bauch, Hüfte, Po! *	A. Trützschler/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/U. Bf11
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 * 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

Mitglied im  
**BTFB**  
BERLINER TURN- UND  
FREIZEITSPORT-BUND

### 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 Jahre 12 €  
Studierende / Azubis / BFD + FSJ / ALG II / Berlinpass /  
Seniorinnen und 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.

Stand: 16.04.2018

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