



VfL 1860 Marburg e.V.

Turnen u. Breitensport

Kinderturnen – Gymnastik – Yoga – Prävention
Volleyball – Sportabzeichen – Kooperation Schule/ Verein

Stand 09/11

Wochentag	Wann	Wo	Was	Zielgruppe
Montag	15.30-17.00h	Sporthalle (unten) Friedrich- Ebert-Schule	Eltern- Kind Turnen	Kinder 1-3 Jahre
Montag	17.00-18.00h	Sporthalle Elisabethschule	Kinderturnen Turnmäuse	Kinder 4-6 Jahre
Montag	17.00-18.30h	Mosaikschule Turnraum	Yoga	Erwachsene
Montag !NEU!	17.30-18.30h	Treffpunkt VfL-Vereinsgebäude	Mach mit – Lauf dich fit	Erwachsene
Montag Findet z.Z. nicht statt	18.00-19.00h	Sporthalle Elisabethschule	Kinderturnen Turnkids	Kinder 7-10 Jahre
Montag	20.00-21.00h	Großsporthalle KBS (Hallenteil 1 u.2)	Gesund & Aktiv in die Woche	Erwachsene
Montag	20.00-21.30h	Großsporthalle KBS (Hallenteil 3 u.4)	Altersturner	Erwachsene Männer
Dienstag	09.00-10.00h	Turnhalle Brüder- Grimm-Schule	Gymnastik für Frauen am Vormittag	Erwachsene Frauen
Dienstag Ab Januar 2012	09.30-10.30h	VfL- Vereinsgebäude/ Vereinsgelände	VfL-Kidsstunde Spiel Spaß am Vormittag	Kinder 1- 3 Jahre
Dienstag	15.00-16.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Kinderturnen Sport & Spiel	Kinder 6-8 Jahre
Dienstag	16.00-17.00h	Turnhalle Brüder- Grimm-Schule	Kinderturnen Sport & Spiel	Kinder 8-10 Jahre
Dienstag	17.30-19.00h	Großsporthalle KBS Tanzraum	Yoga	Erwachsene
Dienstag Noch offen	17.30-18.30h	VfL-Vereinsgebäude Mehrzweckraum	Gesundheitskurs für Jedermann/frau	Erwachsene
Dienstag !NEU!	18.45-19.45h	VfL- Vereinsgebäude Mehrzweckraum	Gesundheit für die Füße	Erwachsene
Dienstag	19.30-20.30h	Sporthalle (oben) Friedrich- Ebert-Schule	Gymnastik für Frauen	Erwachsene
Dienstag	20.00-21.00h	Großsporthalle KBS(Hallenteil 1 u.2)	Fit & Vital mit Kondition	Erwachsene
Mittwoch !NEU!	07.30-08.30h	Treffpunkt VfL-Vereinsgebäude	Fit & Vital in den Tag Frühspport	Erwachsene
Mittwoch	08.45-09.45h	Gymnastikraum Elisabethsporthalle	Gymnastik für Frauen am Vormittag	Erwachsene Frauen
Mittwoch	15.30-17.00h	Sporthalle (unten) Friedrich Ebert-Schule	Eltern- Kind Turnen	Kinder 1- 3 Jahre
Mittwoch	16.00-17.00h	Sporthalle (oben) Friedrich-Ebert-Schule	Kinderturnen Turnzwerge	Kinder 4-6Jahre
Mittwoch	17.00-18.00h	Sporthalle (oben) Friedrich- Ebert Schule	Pilates	Erwachsene

Mittwoch !NEU!	17.30-19.00h	VfL- Vereinsgebäude Marbrug	VfL-Freizeitgruppe	Erwachsene
Mittwoch	18.30-20.00h	Sporthalle Martin- Luther Schule	Volleyball-Freizeit	Erwachsene
Donnerstag Ab Januar 2012	09.30-10.30h	VfL- Vereinsgebäude/ Vereinsgelände	VfL-Kidsstunde Spiel Spaß am Vormittag	Kinder 1-3 Jahre
Donnerstag	15.00-16.00h	Turnhalle Brüder Grimm Schule	Kinderturnen Abenteuerturnen	Kinder 6-10 Jahre
Donnerstag	15.30-17.00h	Großsporthalle KBS Tanzraum	Osteoporose und Sport	Erwachsene
Donnerstag	16.00-17.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Rücken Fit für Einsteiger	Erwachsene
Donnerstag	17.00-18.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Rücken Fit für Fortgeschrittene	Erwachsene
Donnerstag	20.00-22.00h	Sporthalle Martin- Luther Schule	Volleyball-Freizeit	Erwachsene
Freitag	15.30-17.00h	Sporthalle Elisabethschule	Eltern- Kind Turnen	Kinder 1-3 Jahre
Freitag	17.00-18.00h	Sporthalle Elisabethschule	Kinderturnen Turnbären	Kinder 4-6 Jahre
Sonntag !NEU!	17.30-18.30h	VfL- Vereinsgebäude Mehrzweckraum	Tai- Chi	Erwachsene

Unsere Sportstätten:

VfL Vereinsgebäude, Leopold-Lucas-Str.46a

Sporthalle Friedrich-Ebert-Schule, Uferstr. 18

-untere Sporthalle

-obere Sporthalle

Sporthalle Elisabethschule, Leopold-Lucas Str. 8

-Gymnastikraum Elisabethschule

Turnraum Mosaikschule, Großseelheimerstraße12

Großsporthalle KBS, Leopold-Lucas Str.46

(Gelände Georg-Gassmann-Stadion)

Turnhalle Brüder-Grimm-Schule, Alter Kirchhainer Weg 8

Sporthalle Martin-Luther-Schule, Heusingerstraße

(Sporthalle bei Friedrich-Ebert-Schule)

Sportbüro

Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

Eltern- Kind- Turnen

Beim Eltern- Kind- Turnen finden „die Kleinsten“ interessante und abwechslungsreiche Gerätekombinationen wie Spiellandschaften, Geräteparcours oder Mattenberge, die das Abbauen von Ängsten u. Hemmungen beim Turnen unterstützen. Hier können Kinder ohne Zwang den Mut zum Entdecken und Ausprobieren des vielseitigen Bewegungsangebotes finden. Den Eltern kommt dabei eine besondere Aufgabe zu: Beim Hüpfen, Klettern, Springen, Schaukeln, Rollen, Balancieren und Rutschen sollen sie einerseits Partner und Spielgefährte ihres Kindes sein, andererseits die Kinder ermutigen, ihnen Trost zusprechen, ihre Ängste abbauen und ihnen Erfolgserlebnisse verschaffen, indem sie Unterstützung und Überwindungshilfen geben.

Ansprechpartner:

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 15.30- 17.00h	Sporthalle (unten) Friedrich- Ebert Schule	Kinder 1 – 3 Jahre

Kinderturnen – Turnmäuse

In diesem Sportangebot versuchen wir schwerpunktmäßig Kinder spielerisch an Geräte wie u. a. Ringe, Barren, Minitrampolin etc. heranzuführen und dadurch ihre koordinativen und auch konditionellen Fähigkeiten zu schulen.

Aber auch kleine Spiele wie fehlen hier nicht wie z.B. Feuer, Wasser Blitz oder die Löwen sind los.

In einer Gruppenstärke von etwa 10- 20 Kindern versuchen wir auch individuell auf einzelne Kinder einzugehen, um ihnen ggf. Hilfestellungen, Korrekturen oder aber auch einen "guten Rat" zu geben.

Wir wollen den Kindern Spaß am Sport vermitteln, ihren Bewegungsdrang (den alle Kinder haben) stillen und einen leichten Einstieg in den Schulsport durch konkrete Vorkenntnisse erleichtern.

Ansprechpartner

Andschana Hesselmann
Nicole Drescher

06421/360060
06421/360060

hesselmann@vfl1860marburg.de
drescher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 17.00- 18.00h	Sporthalle Elisabethschule	4- 6 Jahre

Sportbüro
Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

YOGA

Yoga mit dem Schwerpunkt auf der Arbeit mit dem eigenen Körper (Lehre nach Iyengar, aber auch andere Schulen fließen mit ein).

Zu Beginn des Unterrichts Atemübungen, zwischen den Körperübungen jeweils immer Entspannungspausen, am Schluss eine längere Entspannung und ansatzweise Meditationsübungen.

Ziel des Unterrichts: Allgemeine körperliche Fitness und Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Ansprechpartner:

Alena Hofmeier

06421/360060

hofmeier@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 17.00- 18.30h	Turnraum – Mosaikschule	Erwachsene 18+

Mach mit – Lauf Dich fit **NEU im Sportangebot**

Laufen kann jeder und in einer Laufgruppe macht es noch viel mehr Spaß

Hier sind nochmal fünf Lauf- Motivationshilfen:

1. Laufen ist eines der besten Gesundheitsrezepte für unser Herz- Kreislauf- System
2. Laufen kann jederzeit und überall ausgeübt werden u. es bedarf keiner teuren Laufausrüstung
3. Laufen ist ein genialer Stresskiller u. verbessert zudem den eigenen Schlaf.
4. Laufen erhöht das Wohlbefinden und das Selbstbewusstsein.
5. Laufen in Gruppen beugt Vereinsamung vor.

Dieser Laufkurs orientiert sich an Läuferinnen und Läufer, die bereits 30min. am Stück laufen können.

Ansprechpartner

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 17.30- 18.30h	Treffpunkt VfL-Vereinsgebäude	Erwachsene

Sportbüro

Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

Kinderturnen – Turnkids **findet zur Zeit NICHT statt!**

Gesund & Aktiv in die Woche

Zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens wird in entspannter Atmosphäre mit Spaß und Musik ein an die Teilnehmenden angepasstes Ganzkörpertraining im Kraft-Ausdauer-Bereich durchgeführt mit Übungen für einen gesunden Rücken, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Koordination und Herz-Kreislauf-Training. Ein ausgiebiges Dehnprogramm bildet das Stundenende.

Willkommen sind alle Erwachsenen in jedem Fitness-Zustand (oder „Nichtzustand“...), die Spaß an Bewegung haben. Haarfarbe, Anzahl der Zähne, Lieblingsgericht, ... spielen keine Rolle.

Ansprechpartner:

Silke Schnabel

06421/360060

schnabel@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 20.00-21.00h	Großsporthalle KBS (Hallenteil 1u.2)	Erwachsene 18+

Sportbüro

Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

ATUGYUSPIA (Altersturn-, Gymnastik- und Spielabteilung)

Gymnastik
Prellball
Fußball

Anschließend gesellige Runde im Vereinsgebäude

Ansprechpartner:

Dr. Gerd Eisel
Fritz Weibezahn

06421/360060

eisel@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 20.00-21.30h	Großsporthalle KBS (Hallenteil 1 u. 2)	Erwachsene/ Männer 50+

Gymnastik für Frauen am Vormittag

Dieses Sportangebot richtet sich an alle Frauen, die Lust auf Bewegung in den verschiedensten Variationen haben. Ob Kräftigung, Koordination oder Bewegungsspiele - es wird versucht in den Stunden möglichst unterschiedliche Bereiche des Bewegens zu fördern und sich somit von Kopf bis Fuß fit zu halten.

Der Spaß kommt in dieser Gruppe nie zu kurz!

Ansprechpartner

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 09.00- 10.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Erwachsene 50+ Frauen

VfL- Kidsstunde – Spiel & Spaß am Vormittag **Ab 01/12**

Toben, Spielen, Malen, Lachen u.v.m. stehen hier im Mehrzweckraum des Vereinsgebäude ganz klar Vordergrund.

Aber auch das Vereinsgelände bietet für die Kinder einen großzügigen Bewegungsfreiraum, den es so in manchen Gärten oder auch Wohnungen in MR nicht gibt.

Alles stressfrei und unkompliziert, Spaß, Bewegung und die Gemeinschaft sollen an oberster Stelle stehen.

Ansprechpartner

Mario Damm 06421/360060 damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 09.30- 10.30h	VfL-Vereinsgebäude/ Vereinsgelände	Kinder 1-3 Jahre

Kinderturnen – Sport & Spiel

Nähere Informationen über Kursinhalt erfahrt ihr über die Übungsleiterin

Ansprechpartner:

Andschana Hesselmann 06421/360060 hesselmann@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 15.00- 16.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	1.- 2. Klasse (6-8 Jahre)

Kinderturnen – Sport & Spiel

Vorrangig über verschiedenste Bewegungs-, und Wahrnehmungsspiele (Fang-, Laufspiele...) sollen die Kinder lernen, sich praktisch mit Sport auseinander zu setzen, die Vielfalt an menschlichen Bewegungen kennenlernen.

Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit im Rahmen einer allgemeinen, sportartübergreifenden Ballschule zum Experimentieren und zum Ausprobieren. Sie sollen lernen ihren Körper und sich vielfältig wahrzunehmen.

Ziel ist es, eine möglichst breite Spiel-, und Bewegungserfahrung zu vermitteln, die die grundmotorischen Fertigkeiten (Koordination und Kondition) der Kinder schult. Spaß und Motivation stehen dabei immer im Vordergrund.

Ansprechpartner:

Nicole Drescher 06421/360060 drescher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 16.00- 17.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	3.- 4. Klasse (8-10 Jahre)

YOGA

Die Yogastunde ist in der Regel so aufgebaut, dass zu Beginn die Muskulatur gelockert wird, danach erfolgen dynamische Aufwärmübungen, daran schließt ein Kurzprogramm mit Schwerpunktthema wie Dehnen, Schulter/Nacken oder Rücken/ Bauch/ Beine an. Den größten Zeitraum nehmen die Asanas ein, schließlich gibt es eine Entspannung und Meditation.

In der Stunde werden Hatha- Yoga nach Iyengar und Indischer Tantra- Yoga nach Anandamurti angeleitet.

Die Teilnehmer üben in ihrer Tagesform entsprechend so gut sie können, es darf ruhig anstrengen.

Jeder ist willkommen (Kinder, Senioren, Frauen, Männer, Körperlich eingeschränkte und Topfitte)

Ansprechpartner:

Peter Brand 06421/360060

Wann	Wo	Zielgruppe
Montag 17.30- 19.00h	Großsporthalle KBS- Tanzraum	Erwachsene 18+

Gesundheitskurs für Jedermann/frau **Beginn noch offen**

In diesem Kurs ist für jeden etwas dabei, von Funktionellem Ganzkörpertraining über Ausdauer- bis hin zu Autogenen Training ist alles dabei. Ziel ist es, mit viel Spaß etwas für sich und seine Gesundheit zu tun und sich insgesamt einfach wohler in seiner Haut zu fühlen. Dieser Kurs ist wie der Name schon sagt für jeden etwas, auch wenn die letzte Sportstunde schon etwas her ist!

Ansprechpartner:

Isabel Zocher

06421/ 360060

zocher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 17.30- 18.30h	VfL- Vereinsgebäude Mehrzweckraum	Erwachsene

Gesundheit für die Füße **NEU im Sportangebot**

Im Alltag stehen und sitzen wir meist zu viel. Unsere Füße werden oft vernachlässigt, obwohl sie uns durchs Leben tragen und eigentlich eine Art Fundament für unseren Körper darstellen. Eine gesunde Haltung und Bewegung beginnt bereits bei den Füßen.

Mit Hilfe der abwechslungsreichen Übungen im Kurs, bei denen der Spaß sicher nicht zu kurz kommt, werden Fuß- und Beinmuskeln gestärkt, die Funktion der Wadenmuskelpumpe gefördert und der Rücktransport des Blutes beschleunigt. Die Übungen werden mit Socken und auch barfuß durchgeführt.

Ansprechpartner:

Silke Schnabel

06421/360060

schnabel@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 18.45-19.45h	VfL- Vereinsgebäude Mehrzweckraum	Erwachsene

Gymnastik für Frauen

Herz-Kreislauf-Training, Koordinationsförderung mit Schwerpunkt Balance, seniorenrechtliche Kräftigung mit und ohne Handgeräte (z.B. Ball, Terraband).
Musik wird auch als Medium eingesetzt.

Ansprechpartner:

Astrid Wetzel

06421/360060

wetzel@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 19.30- 20.30h	Sporthalle (oben) Friedrich- Ebert Schule	Erwachsene W 50-80Jahre

Fit & Vital mit Kondition

Die Kombination aus Herz-Kreislauftraining mit einem Kräftigungstraining für die größeren Muskelgruppen zielt auf die Förderung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Kraft-Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit) sowie der koordinativen Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewicht. Eine ausgewogen kräftige Muskulatur und eine gute Körperwahrnehmung sowie ein gutes neuromuskuläres Zusammenspiel bilden die Grundlage für harmonische Bewegungsabläufe als auch eine gesunde, stabile Haltung. Das Training mit Musik beginnt mit einer Aufwärmphase und endet mit einem Dehnprogramm.

Für alle Erwachsenen, die sich mit viel Spaß (-Furchentiefe der Lachfältchen egal) in einer Gruppe bewegen wollen.

Ansprechpartner:

Silke Schnabel

06421/360060

schnabel@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Dienstag 20.00-21.00h	Großsporthalle KBS	Erwachsene 18+

Sportbüro
Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik mit Kleingeräten

Gymnastik mit Musik, Geeignet für Frauen, die körperlich fit und beweglich bleiben wollen.

Inzwischen ist es wissenschaftlich erwiesen, dass über Bewegung und Koordinationsvermögen unser Gehirn, d.h. die berühmten "grauen Zellen" trainiert und aufgebaut werden können.

Dies kann in unterschiedlichsten Möglichkeiten und Formen geschehen.

Nach einem kreislaufanregendem Aufwärmtraining werden die klassischen Bereiche: Bauch, Beine und Po mit Unterstützung von Kleingeräten gekräftigt. Die letzten zehn Minuten nutzen wir dann, um die beanspruchte Muskulatur wieder zu dehnen.

Ansprechpartner:

Margit Preiß

06421/360060

preiß@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 08.45-09.45h	Gymnastikraum Elisabethsporthalle	Erwachsene Frauen 50+

Eltern- Kind- Turnen

Beim Eltern- Kind- Turnen finden „die Kleinsten“ interessante und abwechslungsreiche Gerätekombinationen

wie Spiellandschaften, Geräteparcours oder Mattenberge, die das Abbauen von Ängsten u. Hemmungen beim Turnen unterstützen. Hier können Kinder ohne Zwang den Mut zum Entdecken und Ausprobieren des vielseitigen Bewegungsangebotes finden.

Den Eltern kommt dabei eine besondere Aufgabe zu: Beim Hüpfen, Klettern, Springen, Schaukeln, Rollen, Balancieren und Rutschen sollen sie einerseits Partner und Spielgefährte ihres Kindes sein, andererseits die Kinder ermutigen, ihnen Trost zusprechen, ihre Ängste abbauen und ihnen Erfolgserlebnisse verschaffen, indem sie Unterstützung und Überwindungshilfen geben.

Ansprechpartner:

Isabel Zocher

06421/360060

zocher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 15.30- 17.00h	Sporthalle (unten) Friedrich-Ebert Schule	Kinder 1 – 3 Jahre

Kinderturnen – Turnzwerge

Hinführung in den Schulsport
Motorische Grundfertigkeiten festigen
Schulung sämtlicher koordinativer und konditioneller Fähigkeiten u.a. an Geräten und in spielerischer Form
Spaß an der Bewegung

Ansprechpartner:

Isabel Zocher

06421/360060

zocher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 16.00- 17.00h	Sporthalle (oben) Friedrich-Ebert Schule	Kinder 4-6 Jahre

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance in der Körpermitte führt. Pilates besteht sowohl aus mehreren Elementen z.B. Yoga, Funktionelle. Pilates verbessert die Körperhaltung, wirkt Verspannungen entgegen, die Körperwahrnehmung wird verbessert und Stress wird reduziert.

Ansprechpartner:

Isabel Zocher

06421/ 360060

zocher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 17.00-18.00h	Sporthalle Friedrich- Ebert Schule	Erwachsene

VfL- Freizeitgruppe **NEU** im Sportangebot

In diesem neuen Angebot entscheiden die Teilnehmer, wie die 1 ½ Std. an Aktivität „gefüllt“ werden.

Ob z.B. Walken, Laufen, Schwimmen, ein Gesellschaftsspiel spielen oder einfach nur in geselliger Runde sich unterhalten ist den Teilnehmern freigestellt.

Hier mal eine Definition des Begriff „Freizeit“

- Freizeit im Sinne von arbeitsfreier Zeit ist der Zeitraum, über den der Einzelne frei verfügen kann und in dem er frei von bindenden Verpflichtungen ist. Diese Zeit steht für die Erholung von den Anstrengungen beruflicher und sonstiger Obliegenheiten zur Verfügung. wikipedia.org/wiki/Freizeit

Ansprechpartner:

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 17.30-19.00h	VfL Vereinsgebäude In u. rund um Marburg	Erwachsene

Freizeit - Volleyball

Du suchst eine sympathische Gruppe zum Mixed-Volleyball spielen?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir sind eine bunt-gemischte Truppe, die einfach Spaß am volleyballen hat.

Wenn für dich pritschen, baggern und hechten keine Fremdworte sind, dann komm doch mal bei uns vorbei, wir würden uns freuen!

Wir beißen nicht, wir wollen nur spielen ;-))

Ansprechpartner:

Rüttger Rollenbeck

06421/360060

rollenbeck@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 18.30-20.00h	Sporthalle Martin- Luther Schule	18 +

Sportbüro

Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

Fit & Vital in den Tag – Frühsport **NEU im Sportangebot**

Ideal für Frühaufsteher und für alle, die vor ihrer beruflichen Tätigkeit Körper, Geist und Seele eine „vitale Frische“ verleihen möchten.

Der Frühsport beinhaltet u.a.

- Erwärmung des Herz- Kreislaufsystem (HKS) in Form einen morgendlichen kurzen Dauerlauf/ Walking Runde
- Mobilisationsübungen
- Dehnübungen/ Cool down

Ziele dieses Sportangebotes:

- Stärkung des Immunsystem
- Körperwahrnehmung / Verbesserung des allg. Wohlbefinden
- Mit Sport und Bewegung einen besseren Start in den Tag erzielen

Fit & Vital in den Start bedeutet auch, dass das gesunde u. ausgewogene Frühstück hier nicht fehlen darf. Auf Wunsch kann dieses Thema gerne angesprochen und thematisiert werden. Ein schönes Sprichwort: Morgens essen wie ein König, mittags wie ein Kaiser und abends wie ein Bettler

Ansprechpartner

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Mittwoch 07.30- 08.30h	Treffpunkt VfL-Vereinsgebäude	Erwachsene

VfL- Kidsstunde – Spiel & Spaß am Vormittag **Ab 01/12**

Toben, Spielen, Malen, Lachen u.v.m. stehen hier im Mehrzweckraum des Vereinsgebäude ganz klar Vordergrund.

Aber auch das Vereinsgelände bietet für die Kinder einen großzügigen Bewegungsfreiraum, den es so in manchen Gärten oder auch Wohnungen in MR nicht gibt.

Alles stressfrei und unkompliziert, Spaß, Bewegung und die Gemeinschaft sollen an oberster Stelle stehen.

Ansprechpartner

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Donnerstag 09.30- 10.30h	VfL-Vereinsgebäude/ Vereinsgelände	Kinder 1-3 Jahre

Sportbüro

Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

Abenteuerturnen

Kinder brauchen Freiflächen um sich austoben und bewegen zu können!

In versch. Bewegungsspielen können sie **rangeln, raufen, toben**, ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, aktiv und ausgelassen sein, sich anstrengen.

Hier können sie hoch **springen**, schnell **laufen** und weit hüpfen.

Kinder wollen kreativ werden und gestalten!

Innerhalb phantasievoller Bewegungslandschaften lassen sich größte Abenteuer erleben.

Hier können Kinder Herausforderungen annehmen, Festungen bauen, **klettern** und **schwingen**.

Erlaubt ist, was die Turnhalle hergibt.

Außerdem: So richtig viel Spaß machen Sport und Spiel erst in Gemeinschaft!

Ansprechpartner:

Mario Damm

06421/360060

damm@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Donnerstag 15.00- 16.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Kinder 7-10 Jahre

Rücken Fit für Einsteiger

Der Kurs soll eine kleine Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten sein und gezielte Bewegungsübungen sollen helfen, Rückenproblemen vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden.. Ziel ist die Muskulatur zu Kräftigen und Beweglicher zu machen, damit sie den Anforderungen im Alltag besser gewachsen ist. In diesem Kurs wird ihnen ebenfalls wissen über ihren Rücken vermittelt.

Dies ist ein Präventionskurs und somit alle zwei Jahre bei der Krankenkasse nach §20Abs. 1 SGB Förderungsfähig.

Ansprechpartner:

Isabel Zocher

06421/360060

zocher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Donnerstag 16.00- 17.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Erwachsene

Rücken Fit für Fortgeschrittene

Die wichtigste Regel für eine rückenfreundliche Lebensweise heißt: aktiv und in Bewegung bleiben! Dieser Kurs richtet sich an alle die dauerhaft etwas für ihren Rücken tun wollen. Die Muskulatur unseres Körpers muss ständig gefordert werden, damit sie den Belastungen im Alltag entgegen wirken kann, Schonhaltungen sollen vermieden werden und genau da setzt dieser Kurs an. In diesem Kurs wird das bereits Vorhandene Wissen ausgebaut.

Ansprechpartner:

Isabel Zocher

06421/360060

zocher@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Donnerstag 17.00- 18.00h	Turnhalle Brüder- Grimm Schule	Erwachsene

Freizeit - Volleyball

Du suchst eine sympathische Gruppe zum Mixed-Volleyball spielen?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir sind eine bunt-gemischte Truppe, die einfach Spaß am volleyballen hat.

Wenn für dich pritschen, baggern und hechten keine Fremdworte sind, dann komm doch mal bei uns vorbei, wir würden uns freuen!

Wir beißen nicht, wir wollen nur spielen ;-)

Ansprechpartner:

Ellen Schweigert

06421/360060

schweigert@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Donnerstag 20.00-22.00h	Sporthalle Martin- Luther Schule	18 +

Sportbüro
Leopold-Lucas-Str. 46a
35037 Marburg

Email: turnen@vfl1860marburg.de
Internet : www.turnen.vfl1860marburg.de

Telefon: 06421 / 360060

Eltern- Kind- Turnen

Beim Eltern- Kind- Turnen finden „die Kleinsten“ interessante und abwechslungsreiche Gerätekombinationen wie Spiellandschaften, Geräteparcours oder Mattenberge, die das Abbauen von Ängsten u. Hemmungen beim Turnen unterstützen. Hier können Kinder ohne Zwang den Mut zum Entdecken und Ausprobieren des vielseitigen Bewegungsangebotes finden. Den Eltern kommt dabei eine besondere Aufgabe zu: Beim Hüpfen, Klettern, Springen, Schaukeln, Rollen, Balancieren und Rutschen sollen sie einerseits Partner und Spielgefährte ihres Kindes sein, andererseits die Kinder ermutigen, ihnen Trost zusprechen, ihre Ängste abbauen und ihnen Erfolgserlebnisse verschaffen, indem sie Unterstützung und Überwindungshilfen geben.

Ansprechpartner

Andschana Hesselmann 06421/360060 hesselmann@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Freitag 15.30- 17.00h	Sporthalle Elisabethschule	Kinder 1 - 3 Jahre

Kinderturnen - Turnbären

Näheres über den Kursinhalt erfahrt ihr über die Übungsleiterin.

Ansprechpartner

Andschana Hesselmann 06421/360060 hesselmann@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Freitag 17.00- 18.00h	Sporthalle Elisabethschule	Kinder 4-6 Jahre

Tai Chi NEU im Sportangebot

Die fernöstliche Sportart macht vital, fördert die Gesundheit und schärft die Wahrnehmung.

Tai Chi wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Selbst völlig Ungeübte und Ältere können damit beginnen und haben schnell Erfolgserlebnisse, wenn sie regelmäßig trainieren.

Eine chinesische Weisheit bringt das Wesen der meditativen Bewegungsweise auf den Punkt: „Wer Tai- Chi- Chuan übt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark und gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“

Kosten: Erwerb einer Tai- Chi Jahreskarte
Vergünstigung für VfL- Mitglieder

Nähere Informationen unter 06421/360060.

Ansprechpartner

Dr. Xiao 06421/360060 xiao@vfl1860marburg.de

Wann	Wo	Zielgruppe
Sonntag 17.30- 18.30h	VfL- Vereinsgebäude	Erwachsene