

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 | Rainer Kupfer | Sporthalle |
| 20.00 – 21.00 | Fitnessgymnastik | Rainer Kupfer | Sporthalle |
| DIENSTAG | | | |
| 11.30 – 13.30 | Tischtennis für Einsteigerinnen | K. Müller/M. Schröder | Sporthalle |
| 16.00 – 17.00 | Kinderturnen für Kids ab 4 | K. Müller/M. Schröder | Sporthalle |
| 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 | Samira Singe | Sporthalle |
| 14.00 – 15.00 | Gymnastisch um 360 Grad | Rainer Kupfer | Bewegungsraum |
| 15.15 – 16.15 | Pilates | Samira Singe | Bewegungsraum |
| 16.00 – 17.00 | Kreativer Kindertanz für Kids ab 3 | Marleen Schleusener | Sporthalle |
| 17.00 – 18.00 | Dance Class für Kids ab 6 | Marleen Schleusener | Bewegungsraum |
| 17.00 – 18.00 | Kinderturnen für Kids ab 4 | K. Müller/M. Schröder | Sporthalle |
| 18.15 – 19.15 | Aroha | Marleen Schleusener | Sporthalle |
| 19.15 – 20.15 | Rücken-Fit | Marina Schmidt | Bewegungsraum |
| DONNERSTAG | | | |
| 17.00 – 18.00 | „Miss Mollis“ mit Genuss | NEU K. Müller/M. Schröder | Sporthalle |
| 17.00 – 18.00 | Yoga | NEU Maryati Simanjuntak | Bewegungsraum |
| 18.30 – 19.30 | Aerobic Power | Annette Richter | Sporthalle |
| 19.30 – 21.00 | Bodystyling | Annette Richter | Sporthalle |
| FREITAG | | | |
| 09.30 – 11.00 | 1. Klassen in Bewegung P.P.-GS | A. Frieber/M. Schröder | Sporthalle |
| 09.30 – 10.30 | Happy Baby & Mama Fit | Yvonne Blankenforth | im Park (Treff: Sporthalle) |
| 11.00 – 12.30 | Willkommensklasse K.-F.-F.-GS | A. Frieber/K. Müller | Sporthalle |
| 14.00 – 15.30 | Sport für Frauen aus aller Welt | Anja Frieber | Sporthalle |
| 14.00 – 15.00 | Seniorensport für SIE & IHN | NEU Rainer Kupfer | Bewegungsraum |
| 16.00 – 17.00 | Badminton für Alle | K. Müller/M. Schröder | Sporthalle |
| 16.00 – 17.00 | Seniorensport für SIE & IHN | NEU Rainer Kupfer | Bewegungsraum |
| 17.00 – 19.00 | Offenes Familienangebot | Y. Blankenforth/S. Kämmer | Sporthalle |
| 18.00 – 19.00 | Power Gym für Alle | Alexander Danilov | Bewegungsraum |
| 19.15 – 20.15 | Dance Moves | NEU Yvonne Blankenforth | Sporthalle |
| SAMSTAG | | | |
| 10.30 – 11.30 | Selbstverteidigung für Alle | Rainer Lenz | Sporthalle |
| 15.00 – 18.00 | Offenes Familienangebot | K. Müller/M. Schröder | Sporthalle |
| SONNTAG | | | |
| 09.00 – 10.00 | Yoga | NEU 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 Bezirk Marzahn-Hellersdorf das Modellprojekt „Generationenübergreifende FRAUENSPOETHALLE“ im Freizeitforum Marzahn.

Auf das bisher Erreichte können alle Beteiligten sehr stolz sein. Allein im letzten Jahr 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. 221 Mitglieder (Stand 01/2017) gewinnen und 36 Kursangebote entwickeln.

Demnächst 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 Aerobic, Tanz, Gymnastik und Fitness starten wir und bauen diese besonders für die Frauen 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 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

ffm

FIT & FUN
MARZAHN E.V.

fitundfun-marzahn.de