

Starte mit uns

Sportlich in den Frühling

13.04.2025



Es warten viele großartige Sportangebote auf dich!
Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene!

Egal ob Profi oder Neueinsteiger...
Die Kurse sind für alle Level geeignet und ohne Vorkenntnisse machbar!

Kosten	Mitglieder	Nicht Mitglieder
1 Sportangebot	7,50 €	15,00 €
2 Sportangebote	14,00 €	28,00 €
3 Sportangebote	20,00 €	40,00 €
½ Kursstunde (Flexi Fit)	4,00 €	8,00 €



Verbindliche Anmeldungen unter
carolin.heiss@vfl-egenburg.de

Die Kurse finden ab 5 Anmeldungen statt!





13.04.2025

10 – 11 Uhr
Lauf-Training
mit Caro oder Patricia

14:30 – 16:00 Uhr
Bildersuche für Kids
ab 7 Jahre
mit Johanna

Kleiner Turnraum

9- 10 Uhr
Morgen Yoga
mit Caro

10 – 11 Uhr
Choreo und BBP mit Step
mit Birgit

11 – 12 Uhr
Mobility Training / Stretching
mit Verena

13 – 14 Uhr
Wirbelsäulengymnastik
mit Maggy

14 – 15 Uhr
Langhantel-Training
mit Susie

Großer Turnraum

11 – 12 Uhr
Fit & Fun Dance (like Zumba)
mit Sonia

13 – 14 Uhr
Body Fit
mit Caro
14:15 – 14:45 Uhr

Flexi Fit
mit Caro

15 – 16 Uhr
Dance Fitness für Kids
6- 8 Jahre
mit Julia
16 – 17 Uhr

13.04.2025

Das erwartet euch!

Lauf-Training

In verschiedenen Tempogruppen laufen wir ca. 5 km!
Freut euch auf ein abwechslungsreiches Lauftraining,
individuell für alle Level!

**Schnitzeljagd für Kids
ab 7 Jahre**

Abenteurer aufgepasst, der Räuberwald wartet auf euch.
Könnt ihr knifflige Rätsel und sportliche Herausforderungen
meistern? Zieht euch am besten wetterfest an!
(Entfall bei Unwetter / für Kinder von 7 – 10 Jahre)

Morgen Yoga

Erwecke deine nach dem Aufstehen noch steife Muskulatur mit
einem kleinen Yoga-Morgenflow und tue deinem gesamten
Körper mit wohltuenden Asanas etwas Gutes.

Choreo und BBP mit Step

Freut euch auf ausdauernde Choreografien mit dem Step und
kräftigt eure Bauch-Beine-Po Muskulatur mit gezielten und
effektiven Übungen.

Mobility Training / Stretching

Durch einfache/aktive Übungen für Muskeln und Gelenke und
anschließendem Dehnen wir die
Bewegungsfähigkeit/Flexibilität gestärkt und verbessert!

Das erwartet euch!

Wirbelsäulengymnastik

Euch erwartet ein sanftes Rückentraining!
Dazu gehören Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Langhantel-Training

Bei motivierender Musik bietet das Langhantel-Training ein begeisterndes und effektives Ganzkörper-Training für eine knackige Muskulatur!

Fit & Fun Dance (like Zumba)

Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert. Fit & Dance ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden.

Body Fit

Durch einfache Aerobic Schritte und Eigengewichtübungen bringen wir unsere Fitness auf Vordermann.

Flexi Fit

Dieses Workout mit dem etwa 1,50 Meter langen Schwingstab, geht tief unter die Haut und stärkt die Tiefenmuskulatur.

Dance Fitness für Kids 6- 8 Jahre

Kinder aufgepasst! Freut euch auf eine Dancefusion – eine Reise in verschiedene Tanzstile!