

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](mailto: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!