

Von jung bis reif



Seit ihrer Gründung bietet die Abteilung „Fitness und Gesundheit“ Kindern und Erwachsenen aller Altersgruppen eine Plattform, sich vielseitig sportlich zu betätigen.

Entsprechend den Bedürfnissen ist das Spektrum der Angebote angewachsen, es reicht von Eltern-Kind-Turnen über Gymnastik bis hin zum Zumba.

Ein Schwerpunkt ist die Förderungen der motorischen Entwicklung von Klein – und Vorschulkindern. Spielerisches Üben, Experimentieren und erstes gezieltes Bewegungskennen bieten einen günstigen Einstieg für alle Sportarten. Bei uns steht ein vielfältiges Angebot im Vordergrund, um schon im Grundschulalter eine Grundlage für eine Spezialisierung für andere Sportarten zu schaffen.

Hier, wie auch im Jugend- und Erwachsenenbereich, liegt unser Schwerpunkt in einer breitensportlichen Orientierung.

Unser Anliegen ist es, in ganzheitlicher Hinsicht mit Spaß an der Bewegung zu körperlicher Fitness und Grundhaltung beizutragen.

Wir freuen uns auf Euch

Informationen zum Trainingsangebot des gesamten VfR Büttgen finden Sie auf unserer Internetseite:

[www.vfr -buettgen.de](http://www.vfr-buettgen.de)

Bei Interesse bitte an folgende Ansprechpartner wenden.

Abteilungsleitung:
Timo Stenzel
timo.stenzel@vfr-buettgen.de



Sie sind herzlich eingeladen, eine **Schnupperstunde** der unterschiedlichen Sportangebote wahrzunehmen

Geschäftsstelle:

VfR Büttgen 1912 e.V.
Bahnstraße 9
41564 Kaarst
Tel.: 02131 6620563
Mail: info@vfr-buettgen.de

Aktuelles Trainingsangebot Der Abteilung

Fitness & Gesundheit



Stand 01.2024



Programm für Kinder



Eltern-Kind-Turnen*

mit Silvia Dresen (Übungsleiter/C-Lizenz)

Dienstag

Turnhalle Lichtenvoorderstr.

16.00 – 17.00 Uhr 1-2jährige Kinder

17.00 – 18.00 Uhr 2-3jährige Kinder

Donnerstag

Gymnastikhalle Sportforum

09.30 - 10.30 Uhr für 1-2jährige Kinder

10.30 – 11.30 Uhr für 2-3jährige Kinder

Volleyball Training*

(weibl. U18)

mit Thomas Kokkinis

Radsporthalle Büttgen

Mittwochs

18.00 - 19.30 Uhr für 13-17-jährige Mädchen

Sport und Spiel mit und an Geräten

mit Beate Berrischen (Übungsleiter/C-Lizenz)

Halle Lichtenvoorder Straße

Donnerstag

16.00 – 17.00 Uhr für 5-7-jährige Kinder

17.00 – 18.00 Uhr für 8-10-jährige Kinder

Eltern-Kind-Turnen*

Zolfkar Abozide

Turnhalle Lichtenvoorder Straße

Samstag

09.00 – 10.00 Uhr für 1-2jährige Kinder (mit Eltern)

10.00 – 11.00 Uhr für 2-3jährige Kinder (mit Eltern)

Kinderturnen*

mit Zolfkar Abozide

Turnhalle Lichtenvoorder Straße

Samstag

11.00 - 12.00 Uhr für 3+4-jährige Kinder

Programm für Erwachsene



Walking mit Martina Bläser

(Übungsleiter/C-Lizenz)

Treffpunkt: Grundschule Vorst

Montag

18.00 – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik-Kurs**

mit Simone Skarbeck (Physiotherapeutin)

Pampusschule

Dienstag

16.45 – 17.30 Uhr

17.30 – 18:15 Uhr

Rücken-Bauch-Beine-Po mit Monika Röpke

(Übungsleiterin C-Lizenz Breitensport)

Turnhalle Lichtenvoorder Straße

Dienstag

18.00 - 19.00 Uhr

Training der Muskeln auf schonende Art

mit Gabi Meuser-Odenkirchen

(Übungsleiter/C-Lizenz)

Gymnastikhalle Sportforum

Dienstag

18.30 – 19.30 Uhr

Fitness für Frauen

mit Monika Eicker (Übungsleiter/C- Lizenz)

Gymnastikhalle Sportforum

Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik-Kurs**

mit Christina Hesse (Physiotherapeutin)

Pampusschule

Mittwoch

18.30 – 19.15 Uhr

19.15 – 20.00 Uhr

Seniorenport Herren

Sportforum

Mittwoch

20.00 – 22.00 Uhr

Yoga für Erwachsene** mit Nina Andrä

Gymnastikhalle Sportforum

Donnerstag

18.00 – 19.00 Uhr

Seniorenport Herren

mit Heinz Vandenberg (Sportlehrer)

Gymnastikhalle Sportforum

Donnerstag

20.00 – 22.00 Uhr

Badminton Hobbygruppe mit Andreas Schütze

Freitag

19.30 – 21.30 Feld 2 Sportforum

Samstag

19:00 – 22:00 Lichtenvoorder

Sportabzeichen Training und Abnahme

Freitag

Mai-Oktober, ab 18.00Uhr

Alter: 6-99 Jahre

Hermann-Dropmann Bezirkssportanlage, Büttgen

Kontakt: Achim Jakob

(*) Bitte vor dem Training formlos per Mail anfragen.

(**) Kostenpflichtiges Zusatzangebot zur Mitgliedschaft.