



## Neue Sportangebote im VfL Hameln ab Februar 2020

### **Sportmix für Kids ab 6 mit Stephanie Steinsiek - ab 11. Februar**

in der Halle Einsiedlerbach

#### **Dienstags: 16:00 – 17:00 Uhr**

In dieser Gruppe bieten wir verschiedenste Bewegungsangebote an. Im Vordergrund steht die Freude an Bewegung im Allgemeinen und das Entdecken von Spaß und Stärken in verschiedenen sportlichen Bereichen. Hier geht es nicht um Höchstleistungen in einer speziellen Disziplin, sondern um die Stärkung der Körperwahrnehmung und die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Ebenso wichtig ist dabei das soziale Miteinander in der Gruppe.



### **Neue Gruppen mit Fitnesstrainerin Miriam Nolte - ab 3. Februar**

#### **„Jugend Sports“ ab 13 Jahre**

**Montags: 16:30 – 17:30 Uhr**

#### **„Go Sports“ ab 16 Jahre**

**Montags: 17:30 – 18:30 Uhr**

in der Sporthalle Klütschule (Eingang über schmaler Weg)

In unseren neuen Sportangeboten für junge Leute geht es darum, mit Spaß und Freude an der Bewegung, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Durch Ganzkörperübungen stärkt ihr eure

Muskeln, Mannschaftsspiele, mit und ohne Ball, fördern zudem den Teamgeist und durch Balance- und andere Einzelübungen lernt ihr Koordination und Kontrolle eures Körpers. In einer bunt gemischten Gruppe freue ich mich, euch fit zu machen und fit zu bleiben.

im VFL-Heim

#### **„Fit Moms“**

#### **Dienstags: 16:15 – 17:15 Uhr**

Diese neue Gruppe ist besonders für Frauen und Mütter mit stressigem Alltag super geeignet. Im Fokus stehen Beweglichkeit und Kräftigung der Muskeln. Mit Ganzkörperworkouts soll ein gutes und gesundes Körper- und Lebensgefühl entwickelt werden.

#### **„Good- Morning-Yoga“**

#### **Mittwochs: 8:00 – 8.55 Uhr**

Starte deinen Tag mit einem wunderschönen Sonnengruß. Mit mehr Beweglichkeit in den Alltag starten und auch mal ruhige Minuten genießen. Trainiere deinen Körper und Geist und finde deine innere Mitte. Anfänger wie Fortgeschrittene sind eingeladen, ihren Körper durch ein gutes und gesundes Lebensgefühl zu stärken.



**Weitere Infos unter:**

[www.vfl-hamelnde.de](http://www.vfl-hamelnde.de)

**E-Mail: [info@vfl-hamelnde.de](mailto:info@vfl-hamelnde.de)**