



Deine Gymwelt-Angebote ab Januar 2026 / Fitness und Gesundheit für die ganze Woche

Montag

15:30 - 16:30 Uhr
Kids in Bewegung 4 - 6 Jahre
rote Halle
Alenca

15:45 - 17:00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen
blaue Halle
Angela & Julia

17:00 - 18:00 Uhr
Fit und Aktiv / Seniorinnen
rote Halle
Claudia

18:00 - 20:00 Uhr
Gerätturnen für Erwachsene
rote Halle
Jenna

18:00 - 19:30 Uhr
Cross Jump Health
blaue Halle
Sabrina

18:30 - 19:30 Uhr
Faszio
online über ZOOM
Birgit

19:30 - 20:30 Uhr
Sport und Spaß / Frauen
blaue Halle
Andrea

20:00 - 21:30 Uhr
Rund um den Ball / Männer
rote Halle
Wolfgang

Dienstag

15:30 - 16:45 Uhr
Yoga für Frauen
gelbe Halle
Diana

16:00 - 17:00 Uhr
Gerätturnen ab 1. Schuljahr
rote Halle
Daniela & Sarah

17:00 - 18:00 Uhr
Gerätturnen ab 5. Schuljahr
rote Halle
Daniela & Sarah

19:00 - 20:15 Uhr
Intervalltraining
rote Halle
Ursel

19:00 - 20:30 Uhr
Cross Jump
blaue Halle
Sabrina

Mittwoch

16:00 - 18:00 Uhr
Einrad ab 1. Schuljahr
blaue Halle
Franzi & Jasmina

16:30 - 17:5 Uhr
Piloga
gelbe Halle
Diana

18:00 - 19:00 Uhr
Hockergymnastik
blaue Halle
Doris

18:00 - 19:15 Uhr
Beweglich und Fit / Frauen Ü65
gelbe Halle
Claudia

19:00 - 20:00 Uhr
Hula Hoop Workout
rote Halle
Tanja

19:00 - 20:30 Uhr
Langhanteltraining
blaue Halle
Sabrina

Donnerstag

16:30 - 17:30 Uhr
Tanz Alarm
Kinder 4 - 6 Jahren
gelbe Halle
Anika & Maria

16:30 - 17:30 Uhr
Männer, jetzt seid ihr dran
blaue Halle
Doris

18:00 - 19:00 Uhr
Rundum Fit mit Gymnastik
gelbe Halle
Doris

18:30 - 19:30 Uhr
Tabata
blaue Halle
Stefanie

19:30 - 20:45 Uhr
Pilates
gelbe Halle
Claudia

19:45 - 20:45 Uhr
FASZIO
blaue Halle
Birgit

20:00 - 21:00 Uhr
Von Kopf bis Fuß
rote Halle
Heike

Freitag

16:00 - 17:00 Uhr
Hobby Horse von 6 bis 8 Jahren
blaue Halle
Tanja & Tanja

17:00 - 18:00 Uhr
Hobby Horse ab 8 Jahren
blaue Halle
Tanja & Tanja

19:00 - 21:00 Uhr
Alte Kameraden / Männer
blaue Halle
Günter

VfL Sittensen von 1904 e.V.
Abteilung Turnen
Schulstr. 1
27419 Sittensen
turnen@vfl-sittensen.de

Alle Kurse finden in den Hallen der
Grundschule
in Sittensen, erreichbar von den
rückwärtigen Parkplätzen, statt.

Hier findest Du weitere Informationen
und kannst Dich auch zu einer
Schnupperstunde beim Kurs
Deiner Wahl anmelden.



Kinder



Jugendliche & Erwachsene



Kurs mit Voranmeldung



Kurs mit Kursgebühr