



CHALLENGE YOURSELF! **SPORTABZEICHEN** BEIM VfL STENUM

Bist Du bereit für das Sportabzeichen, die ultimative Herausforderung in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination?

Wir treffen uns von Anfang Mai bis Ende September immer mittwochs – Kinder und Jugendliche ab 17:00 Uhr, Erwachsene ab 18:30 Uhr – auf dem Sportplatz an der Turnhalle der Grundschule Schierbrok.

Mehr Infos unter vfl-stenum.de

9.7.2022 ZEIT ZU FEIERN!

EINWEIHUNG KUNSTRASENPLATZ 14 UHR

OPEN-AIR PARTY MIT DJ VEREINSHEIM 19 UHR

PARTY-TICKET IM VVK 7.50 € / PERSON (GESCHÄFTSSTELLE + ALLIANZ HOOLT)



75 JAHRE

VFL-STENUM.DE

PROGRAMM 4.7. – 8.7.2022

OFFENE SPORTWOCHE SPORTHALLE ALTENGRABEN

PROGRAMM SPORTWOCHE

IN DER SPORTHALLE ALTENGRABEN

4. – 8. JULI

MONTAG 4. JULI

YOGA

Energie anheben in Gelassenheit
10.00 – 11.30 Uhr, Anette Klug

POWER YOGA

Kraft, Ausdauer und innere Balance aufbauen
17:00 – 18:15 Uhr, Hilke Strauch

AEROBIC

Fit von Kopf bis Fuß
18:30 – 19:30 Uhr, Kirstin Baake

VOLLEYBALL Gemeinschaft Stenum – Delmenhorst

Training mit den Profis
20:00 – 22:00 Uhr, Anika Thiel

! VORTRAG / DISKUSSION – BEWEGUNG IST LEBEN

Entwicklung der Bewegung von Geburt bis ins Alter
20:00 Uhr – Dr. Hans Böhm, ehemals Chefarzt der Kinderklinik, Gründer des Vereins: „Gesundheit im Kindersalter e.V.“ Fragen sind unbedingt erwünscht.

DIENSTAG 5. JULI

REHA RÜCKEN

Mobilisierung – einfache Übungen Schultern und Nacken
9:00 – 10:00 Uhr, Doris Karch

BALLSPORTARTEN SENIOREN

Ball-Spiel-Sport – Wir mögen das!
10:30 – 12:00 Uhr, Margarete Knese

KINDER YOGA

Yoga für Kinder – in Geschichten verpackt
14:30 – 15:30 Uhr, Sabine Schmöker-Totzke

MAMA FITNESS OUTDOOR mit Kinderwagen

Fit sein mit Baby ist kein Problem
16:00 – 17:00 Uhr, Sarina Willmer

BADMINTON

für Kinder und Erwachsene – zum Ausprobieren
18:00 – 20:00 Uhr, Marco Walter

MITTWOCH 6. JULI

QIGONG

Mit Qigong gelenkig und gelassen
9:00 – 10:30 Uhr, Barbara Krause

SENIORENSPORT

Ob Ü 65 oder U 100 wir sind topfit
14:30 – 15:30 Uhr, Heidi Broda

HERZSPORTGRUPPE

Die Herzsportgruppe lädt zum Line Dance Training ein
16:00 – 17:30 Uhr, Miriam Segelhorst / Dr. Tafel

REHA-RÜCKEN

Faszientraining – Stärke deinen Rücken ohne Geräte
18:30 – 19:30 Uhr, Marina Münstermann

MÄNNERFITNESS

Von A wie Afterwork bis Z wie Zirkeltraining
20:00 – 21:00 Uhr, Markus Neufang

! VORTRAG FUSSGESUNDHEIT

Gesunde Füße, steh ich drauf
20:00 – 21:30 Uhr, Barbara Krause, Heilpraktikerin

DONNERSTAG 7. JULI

AROHA

Ganzheitliche Bewegungen zu emotionaler Musik
10:00 – 11:00 Uhr, Chris Bradler

REHA RÜCKEN

Trainiere deine Körpermitte – bleibe im Gleichgewicht
10:30 – 11:30 Uhr, Doris Karch

! AUSZEICHNUNG FÜR BESONDERE GESUNDHEITSSPORT-ANGEBOTE

15:00 Uhr, Auszeichnung durch Holger Kreye, Stellv. Vorsitzender Kreis Sport Bund Landkreis Oldenburg e.V.

TISCHTENNIS JUGEND 16:00 – 19:00 Uhr

TISCHTENNIS ERWACHSENE 19:00 – 22:00 Uhr

**Wir begrüßen unsere Gäste mit einem Stenum
Schmetterball** – Dennis Stelljes, Lars Munderloh

FREITAG 8. JULI

FIT IM ALTER

Fit und beweglich bleiben – Lebensqualität erhalten
11:00 – 12:00 Uhr, Chris Bradler

! FAHRRADTOUR DURCH DIE GEMEINDE

Treffpunkt: Parkplatz vor der Halle
14:00 – 17:00 Uhr, Gerold Sprung und Rosi Kohlstedt
Ansprechpartnerin: Marina Münstermann

HIP-HOP TANZMÄUSE (3 – 4 JAHRE)

Macht mit den Tanzmäusen eine Reise ins Disneyland
14:30 – 15:30 Uhr, Doris Karch

HIP-HOP DANCE SENSATION (9 – 10 JAHRE)

Hip Hop Training – Basic Moves (kleine Choreo)
16:00 – 17:00 Uhr, Doris Karch

HIP-HOP RELEASE / DNC (AB 16 JAHRE)

High Heels Technik-Training (kleine Choreo)
17:30 – 19:00 Uhr, Doris Karch

VOLLEYBALL FREIZEITGRUPPE

Runter vom Sofa – rein in die Halle
Volleyball für Jung und Alt
20:00 – 22:00 Uhr, Claudia Grahl

Alle Sportveranstaltungen finden in der **Sporthalle Altengraben** statt und sind kostenlos. Teilnahme **ohne Anmeldung**. **Einfach vorbeikommen und mitmachen.**

! Alle Events sind kostenlos und finden in der Cafeteria der Sporthalle Altengraben statt. **Ohne Anmeldung.**

MEHR INFOS UNTER VFL-STENUM.DE