

Stand 12/2025

mein Sport

bewegt-älter-werden

eine Initiative des LSB NRW

Fitness-Mix für Sie und ihn / auch Paarkurse
Kraft & Cardio soft, mittel oder kraftvoll

Volleyball - Fitness
Volleyball - Hobby

Rehasport Orthopädie mit & ohne Verordnung
Rehasport Lunge mit & ohne Verordnung

Alltagstraining Bewegt älter werden
70+
Prophylaxe Bewegt älter werden
60/70+

Life Kinetik^(R) für Jung und Alt
PMR & Autogenes Training Erwachsene

Tanzen für Kids und Teens
Kids & Teens-Relax PMR & AT

Beckenboden mit Pilates für Sie und ihn
Wassergymnastik (keine Reha)

Linedance Modern-Dance

Discofox Salsa/Bachata

QiGong für Sie und ihn

Zumba^(R) Basic

Aroha Thaiji & KugFu

Yoga diverse Arten ... und weitere Sportkurse



VFBHuelsFitGesund



vfb-huels.de



In jedem Alter sportlich fit und aktiv bleiben!

Bei uns bleibt jede*r in Bewegung – ob jung oder älter.

Wir fördern Mobilität, Fitness und vor allem den Spaß am Sport. Jede Person macht so mit, wie es individuell passt:

Die Jüngeren powern sich aus, die Älteren bleiben in ihrem Tempo aktiv. Neben Hallensport erleben unsere Gruppen gemeinsame Ausflüge, z. B. Weihnachtsmärkte, Wellnessausflüge, Planwagenfahrten und mehr. Im Sommer geht's zudem nach draußen – zum Radfahren, Wandern oder einfach zu gemütlichen Aktivitäten in der Gruppe.

Lerne uns kennen: Teste unser Angebot ganz entspannt dreimal kostenlos und unverbindlich.

Infos erhältst du direkt bei den Übungsleitern oder bei unserer Büroleitung:

Mail:

fitgesund@vfb-huels.de

Telefon & WhatsApp:

01556 - 352 40 32 

(montags - freitags 8 bis 18 Uhr)

Büro vor Ort:

Lipper Weg 190 (Viactiv-Gebäude, EG, Gang links, 2. Tür rechts)

montags und dienstags

8:30 - 12:30 Uhr

Weitere Termine, auch nachmittags, gerne nach Vereinbarung.

staging.vfb-huels.de/fitgesund

Direkt zu unserer Webseite und unserem kompletten Angebot



VFBHuelsFitGesund



vfb-huels.de





**für Sport bin ich ...
nie zu alt**

Ein Beitrag - alles drin *

**Mit einem Beitrag von 12 EUR
kannst du an allen Dauersportgruppen
(außer Kurse, K-POP und Rehasport) teilnehmen.**

* gilt für 40 Sportwochen/Einheiten pro Sportgruppe im Jahr

Fitness-Mix

Fitness mit Musik und Kleingeräten | Frauen | GMa1

Mittwoch 09:00 – 10:00 Uhr | EVONIK Gymnastikraum

Gisela Manskopf
01573-3965032

Bewegt älter werden

70+ 

*Altersgerechter Fitnessmix u. a. mit Kleingeräten und Musik.
Aufwärm- und Entspannungsphasen.*

All-In Fitness & Yogaelemente zur Entspannung | Frauen | MOo1

Donnerstag 09:15 – 10:15 Uhr | EVONIK Gymnastikraum

Martina Ostendorf-Overhoff
01573-6189142

Das abwechslungsreiche Angebot reicht von "Konditions- und Step-Aerobic" über Gleichgewichtsübungen bis hin zu Yogaelementen und Pilates. Nach einem aktiven Teil folgt eine Entspannung in Form von Stretching oder Traumreisen.

Fitness für Sie und Ihn | Frauen & Männer | LSc1

Montag 18:00 – 19:00 Uhr | Scharoun-/Aloysiuschule

Ludwig Schaper
0151-52539115

*Altersgerechter Fitnessmix u. a. mit Kleingeräten. Gemischte Gruppe
auch gerne für Paare, die gemeinsam aktiv sein möchten.*

Sunshine-Aerobic | Frauen | MBÜ2

Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr | Scharoun-/Aloysiuschule

Übungsleiter Mix
01556-352 40 32 (FG Büro)

*Sunshine-Aerobic zur Förderung der Ausdauer und Übungen
zum Erhalt der Mobilität. Aufwärmphasen mit Musik.
Für anspruchsvolle Sportler.*

Ausdauer und Beweglichkeit | Frauen | RVo1

Mittwoch 17.30 – 18:30 Uhr | Scharoun-/Aloysiuschule

Renate Vosdellen
0171-5356496

Bewegt älter werden
60+ 

Altersgerechter Fitness- und Gymnastikmix u. a. mit Kleingeräten und Musik. Aufwärm- und Entspannungsphasen.

MondayMorningFitness | Kraft/Cardio für Frauen | MBr1

Montag 10:00 – 11:00 Uhr | EVONIK Gymnastikraum

FeelGoodFitness | Kraft/Cardio für Frauen | MBr3
Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr | Scharoun-/Aloysiuschule

Bewegt älter werden
60+ 

PowerFitness | Kraft/Cardio für Frauen | MBr2
Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr | Scharoun-/Aloysiuschule

Melanie Braun
01556-3524032 (FG Büro)

*Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht - Ausdauertraining, Zirkeltraining
Trainieren mit Kleingeräten - z. B. Fitnessbändern, Hanteln, Gymnastikbällen
An das individuelle Fitnesslevel der Teilnehmerinnen angepasst.*

Musik-Fitness, Zirkeltraining und kleine Tänze | Frauen | AMe1

Montag 19:30 – 20:30 Uhr | Martin-Buber-Schule

Astrid Meinhard
0152-23334863

Bewegt älter werden
60+ 

Fitness nach Musik und mit Hilfe von Kleingeräten. Stärkung der Muskulatur und zur Schulung des Gleichgewichts u. a. durch leichtes Zirkeltraining. Einfache Tänze runden das Angebot ab.

Full-Body-Workout - mit Musik und Kleingeräten | Frauen und Männer | Eka1

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr | GSG Sporthalle

Evelyn Kapsa
0178-2147314

Das Ganzkörpertraining beinhaltet nach einer Aufwärmphase Übungen mit eigener Muskelkraft sowie unter Verwendung verschiedener Kleingeräte. Bauch, Beine, Po, Arme und Rückenmuskulatur werden gestärkt. Der Gleichgewichtssinn wird gefördert. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Spaß an Bewegung zu Musik steht im Vordergrund.



Volleyball - Hobby -

Volleyball - auch für Wiedereinsteiger- | Frauen | MBü1

Montag 18:00 – 20:00 Uhr | Hauptschule Hamm

Marion Büning
01514-1600298

Klassische Volleyballgruppe. Mit Aufwärmphase, Techniktraining und Spiel. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Volleyball - Fortgeschrittene- | Männer & Frauen | JW1

Montag 18:00 – 20:00 Uhr | Goetheschule

Hans-Jürgen Wimmer
0176-64030653

Klassische, gemischte Volleyballgruppe. Mit Aufwärmphase, Techniktraining und Spiel. Rein Hobby, keine Meisterschaften.

Volleyball - Fitness Mix

Fitnessgymnastik & Volleyball | Männer | KSe1 / KSe2

Montag 19:30 - 21:00 Uhr | EVONIK Sporthalle
Freitag 09:30 - 11:00 Uhr | EVONIK Sporthalle

Klaus Seifert
0177- 8969828

Bewegt älter werden
70+ 

Die Aufwärmphase erfolgt durch gymnastische Übungen u. a. unter zu Hilfenahme von Kleingeräten. Zum Einsatz kommen Hanteln, Tennisbälle, Gymnastikreifen oder Stäbe. Spielerisch werden auch Overbälle und Medizinbälle eingesetzt. Im Anschluss folgen Volleyballtechniken und Spiele.

Fitnessgymnastik & Volleyball | Männer | OJa1

Mittwoch 18:00 – 19:30 Uhr | Goetheschule

Olaf Jansen
0177-2245136

Bewegt älter werden
70+ 

Altersgerechte Fitnessübungen in der Gruppe zum Erhalt der Beweglichkeit. Im Anschluss folgen Volleyballtechniken und Spiele.

Fußballtennis mit Fitness-Mix

Fußballtennis & Körper-Kräftigungstraining | Männer | MVo1

Donnerstag 10:00 -11:30 Uhr | EVONIK Sporthalle

Manfred Vosdellen
0170-5239800

Bewegt älter werden
70+ 

Altersgerechtes Kräftigungstraining und lockeres Zuspielen zur Stärkung der Ballsicherheit. Anschließend Fußballtennis. Fit halten mit geringer fußballerischer Grundfertigkeit. Kein körperlicher Kontakt mit Mitspielern. Trainieren der Reaktion und Körperbeherrschung. Hoher Spaßfaktor mit reichlich Abwechslung.

Gesundheitsangebote

Rehasport mit Verordnung vom Arzt - für dich kostenlos !

Im Bereich Orthopädie und Lungensport

bieten wir verschiedene Gruppen an. Hilfe zur Selbsthilfe, ist hier das Thema. Mit viel Einfühlungsvermögen gehen unsere Übungsleiter auf deine körperlichen Probleme ein und helfen dir wieder fit zu werden. Nach Abschluss der Verordnung kannst du gerne in deiner Gruppe als Selbstzahler weitermachen.

Für Beratungstermine und zur passenden Kurswahl setze dich bitte mit unserem Büro in Verbindung.

Lungensport:

Montag 18.00 -19:00 Uhr | Pfarrheim St. Bonifatius | Angelika Drees

Donnerstag 10:30 - 11:30 Uhr | Fitnessraum Evonik Sportpark | Sabrina Schnibbe

Orthopädie:

Montag 19:00 - 20:00 Uhr | Pfarrheim St. Bonifatius | Angelika Drees

Donnerstag 11:30 - 12:30 Uhr | Fitnessraum Evonik Sportpark | Sabrina Schnibbe

01556-3524032 (FG Büro)

Schritt-für-Schritt (Alltagstraining) | Frauen und Männer | Hau1 & HAu2

Montag 14:00 – 15:00 Uhr | Gruppenraum Viactiv Lipper Weg 190

Montag 15:00 – 16:00 Uhr | Gruppenraum Viactiv Lipper Weg 190

Heike Augst
01556-3524032 (FG Büro)

Bewegt älter werden
70+ 

Aktiv, selbständig und gesund bleiben. Das speziell entwickelte Programm ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Balance eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.



Life Kinetik^(R)

„Fit im Kopf, stark im Körper“ für Ältere

Dienstag 09:30 - 10:30 Uhr | EVONIK Gymnastikraum

Dienstag 10:45 - 11:45 Uhr | EVONIK Gymnastikraum

Elke Hampel

01556 352 40 32 (FG Büro)

Das Training kombiniert koordinative Bewegungen mit Denkaufgaben und bietet so einen spielerischen Weg, Körper und Geist gleichermaßen zu trainieren.

Life Kinetik ist kein Leistungssport, sondern ein Training, das Freude macht und zugleich spürbare Effekte hat. Die Teilnehmer verbessern nicht nur ihre Beweglichkeit, sondern merken auch, dass sie im Alltag wacher und konzentrierter sind.

Neben den kognitiven Übungen wird auch der sportliche Teil nicht vernachlässigt: gezielte Übungen für Kraft, Koordination und Beweglichkeit ergänzen das Programm.

So entsteht ein ganzheitliches Training, das sowohl den Kopf als auch den Körper fordert.

Life Kinetik ist in mehreren unserer Gruppen bereits in Teilen Inhalt des Angebots.

Weitere spezielle Gruppen für Kinder und Jugendliche, so wie Erwachsene sind für das laufende Jahr in Planung.

Kurse - ohne Mitgliedschaft nutzbar

Mitglieder erhalten einen Rabatt auf die Kursgebühr.

Kurse laufen in der Regel über 10 bis 15 Einheiten.

Wir bieten dir diverse weitere Kurse aus dem Bereich Fitness, Gesundheit und Entspannung.

Diese Kurse finden abwechselnd über das Jahr statt.

Unsere aktuellen und geplanten Kurse findest du online unter:



staging.vfb-huels.de/fitgesund



einfacher geht's über den QrCode

Aktuell laufende und geplante Kurse:

AROHA | QiGong | Hatha Yoga | Yin Yoga | Eltern-Kind Yoga

Autogenes Training / PMR für Erwachsene

Kids & Teens Relax (PMR, Yoga, Life Kinetik, AT)

Beckenbodentraining & Pilates für Frauen und Männer

Tanzworkshops (Hochzeitskurse, Salsa, Bachata)

Kurse - ohne Mitgliedschaft nutzbar

Modern Line Dance | Frauen und Männer | KAM1 bis KAM4

Montags 18:15 - 19:15 Uhr | Anfänger | Martin-Buber-Schule
Dienstag 18:30 - 20:00 Uhr | Fortgeschrittene | Nachbarschaftszentrum Hüls Süd
Donnerstag 16:15 - 17:45 Uhr | Fortgeschrittene | Harkortschule

Astrid Meinhard
0152-23334863

Modern Linedance für Anfänger, leicht Fortgeschrittene und Erfahrene. Moderne Musik, keine Hüte, kein Country, einfach Spaß am Tanzen in der Gemeinschaft.

ZUMBA (c) Basic | Frauen und Männer 18+ | KYR1

Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr | EVONIK Gymnastikraum

Yvonne Reichmann
01573-4330311 (FG Büro)

Das ultimative ganzkörper Fitnessprogramm, bei dem du dich auspowern kannst. Dennoch auch sehr gut geeignet für Anfänger. Jeder macht so mit, wie er kann.

Aqua Fitness (Wassergymnastik)

Wassergymnastik

Warteliste

Montag 16:00 - 16:45 Uhr | Schwimmbad Goetheschule
Mittwoch 17:30 - 18:15 Uhr | Schwimmbad Goetheschule
Mittwoch 18:30 - 19:15 Uhr | Schwimmbad Goetheschule

Ute Krause
01556 352 40 32 (FG Büro)

Gesund, gelenkschonend und mit Spaßfaktor

Das Angebot richtet sich an alle, die etwas für ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Gesundheit tun möchten – ganz unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel.

Unter fachkundiger Anleitung erleben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm, das gezielt Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Koordination trainiert.

Die Bewegung im Wasser ist besonders schonend für Gelenke und Wirbelsäule und daher ideal für alle, die ihre Fitness verbessern oder erhalten wollen – auch bei bestehenden Beschwerden oder Einschränkungen.



Lass dich auf die Liste setzen

In Planung

Bild: LSB NRW e.V. | © LSB NRW / 73012 Andrea Bowinkelmann

für Sport bin ich ...
nie zu jung



K-Pop *für Jungs und Mädels*

für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene K-Pop & Power – Move like your Idols!

Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr | ab 7 Jahre | EVONIK Gymnastikraum
Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr | ab 11 Jahre | EVONIK Gymnastikraum

Janette Sandner
01556 352 40 32 (FG Büro)

Du liebst K-Pop und coole Moves? Dann ist unsere Tanzgruppe genau dein Ding!

Mit energiegeladenen Beats und Choreos wie bei deinen Lieblingsstars kommst du nicht nur ins Schwitzen, sondern hast auch mega Spaß in der Gruppe.

Gemeinsam trainieren wir Ausdauer, Kraft und Tanz – ganz ohne Langeweile. Werde Teil der Crew, spüre den Rhythmus und bring dein Idol-Feeling in den Sport!

Und wer möchte, macht mit bei (Live)Videos und kann sein Können crossposten.

Gruppenbeitrag 16 EUR monatlich, da neben dem eigentlichen Training auch Zusatzttermine mit Videoaufnahmen und Außentrainings stattfinden.

Tanzen für Paare

Discofox & Salsa/Bachata Elemente | Frauen und Männer | OG1

Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr | Martin-Buber-Schule

Oliver Gerding
01556 352 40 32 (FG Büro)

Warteliste

*Es werden Grundlagen in den einzelnen Tanzbereichen gelegt.
Anfänger oder schon leicht Fortgeschrittene sind hier genau richtig.
Spaß, Party und gemeinsame Unterhaltung beim Tanzen sind das Thema.
Keine Turniere oder Meisterschaften.*

Weitere Angebote über das Jahr werden über das Jahr angeboten:

*Hochzeitstanzkurse
Salsa-Workshops
Bachata-Workshops*

Tanzparties



Dancing

sichere dir deinen Platz

Dein Weg, dir selbst zu helfen

REHA SPORT



Du machst Sport, deine Krankenkasse zahlt!

Du gehst zum Arzt

Arzt
verordnet
Reha-Sport

Krankenkasse
genehmigt

Beratung
und
Kursbuchung

Los geht's!

Orthopädie
Lungensport



Info & Beratung (auch WhatsApp)
01556 352 40 32



VFBHuelsFitGesund



vfb-huels.de