Montag

Dauerangebote

MorningKick
09:00-10:00Uhr
Scharounschule
KKS1

MondayMorning Fitness Kraft & Cardio für Frauen
10:00 - 11:00 Uhr
Fitnessraum Evonik
MBr1

Alltagstraining für Senioren
14:00 - 15:00 Uhr
Viactiv Gruppenraum
HAu1

Schritt-für-Schritt Alltagstraining für Senioren
15:00 - 16:00 Uhr
Viactiv Gruppenraum
HAu2

Fitnessmix für Sie und Ihn
18:00 - 19:00 Uhr
Scharounschule
LSa1

Volleyball Hobby gemischt - Fortg.
18:00 - 20:00 Uhr
Goetheschule
HWi1

Volleyball Hobby für Frauen
18:00 - 19:30 Uhr
Hauptschule Marl-Hamm
MBü1

Fitness mit Musik und Kleingeräten
19:30 - 20:30 Uhr
Martin-Buber-Schule
AMe1

Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer
19:30 - 21:00 Uhr
Evonik Sporthalle
KSe1

Kursangebote

Miniclub KIDS
11:00-12:30
Evonik Gymnastikraum
MC1 von 6-9 Mon

AquaFitness Wassergymnastik
16:00 - 16:45 Uhr
Goetheschule Schwimmbecken
KUK1

Aroha
16:45 - 17:30 Uhr
Wilhelm-Raabe-Schule
KHH1

Hatha Yoga
16:45 - 17:45 Uhr
Fitnessraum Evonik
KSW1

QiGong
17:45 - 18:30 Uhr
Wilhelm-Raabe-Schule
KHH2

Yin Yoga
19:00 - 20:00 Uhr
Pfarrh. St. Heinrich
KHH7

Linedance Stufe 1 von 3
Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen und für Anfänger
18:15 - 19:15 Uhr
Martin-Buber-Schule
KAM3

Rehasport

Rehasport Lungensport
18:00 - 19:00 Uhr
Pfarrheim Bonifatius
RAD1

Rehasport Orthopädie
19:00 - 20:00 Uhr
Pfarrheim Bonifatius
RAD2

WhatsApp

WhatsApp/Tel.: 01556 352 40 32
Mail: fitgesund@vfb-huels.de
unser aktuelles Sportangebot online
www.vfb-huels.de/fitgesund

Dienstag

Dauerangebote

Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik
9:30 bis 10:30 Uhr
Fitnessraum Evonik
EHa1

Fit im Kopf - Stark im Körper Lifekinetik
10:45 bis 11:45 Uhr
Fitnessraum Evonik
EHa2

K-POP Tanzen 11 J. bis Erw.
19:00 - 20:00 Uhr
Fitnessraum Evonik KIDS
JSa1

Sunshine-Aerobic
19:00 - 20:00 Uhr
Scharounschule
MBü2

Kursangebote

K-POP Tanzen 7-10 Jahre
18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessraum Evonik KIDS
JSa1

!!! Wichtige Information !!!

Kurse laufen nicht das Jahr durchgehend. Bitte vor Teilnahme und Schnuppern anfragen, ob und wann sie angeboten werden.

Vereinsgruppen können auch mal außerhalb der Ferien ausfallen, dafür aber in den Ferien stattfinden. Bitte vor dem Schnuppern anfragen, ob die Vereinsgruppe aktuell stattfindet.

Linedance Stufe 3 von 3
Fortgeschrittene
18:15 - 19:45 Uhr
NBZ Hüls-Süd
KAM2

Fatburner Intervall X-Trem
20:00-21:00Uhr
Scharounschule
KKS1

Mittwoch

Dauerangebote

Fitness mit Musik und Kleingeräten
09:00 - 10:00 Uhr
Fitnessraum Evonik
GMa1

Ausdauer und Bewegung für Frauen
17:30 - 18:30 Uhr
Scharounschule
RVo1

Gesundheitssport und Ballspiele für Männer
18:00 - 19:30 Uhr
Goetheschule
OJa1

Bewegungswelt Kids KIDS
16:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzischule
Bew2 von 3-5J

Jazz Dance Kids KIDS
17:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzischule
AnM1 von 8 - 11 Jahr

Ganzkörpertraining für Sie und Ihn
18:00 - 19:30 Uhr
ASGSG Halle (links)
EKa1

FeelGoodFitness Kraft & Cardio für Frauen
19:00 - 20:00 Uhr
Scharounschule
MBr3

PowerFitness Kraft & Cardio für Frauen
20:00 - 21:00 Uhr
Scharounschule
MBr2

Discofox (Salsa/Bachata) **für Paare**
20:00 - 21:30 Uhr
Martin-Buber-Schule
OGe1

Kursangebote

Stuhlgymnastik mit Musik
12:00 - 13:00 Uhr
Gruppenraum Viactiv
KEH1

AquaFitness Wassergymnastik
17:30 - 18:15 Uhr
Goetheschule Schwimmbecken
KUK2

AquaFitness Wassergymnastik
18:30 - 19:15 Uhr
Goetheschule Schwimmbecken
KUK3

Donnerstag

Dauerangebote

All-In Fitness Yoga & Entsp.
09:15 - 10:15 Uhr
Fitnessraum Evonik
MOo1

Bewegungswelt Kids KIDS
08:45 - 09:45 Uhr
Evonik Sporthalle
Bew2 von 3-5J

Kursangebote

Märchentanz KIDS
15:00 - 16:00 Uhr
Fitnessraum Evonik
KAW1

Beckenboden mit Pilates
16:00 - 16:45 Uhr
Fitnessraum Evonik
KHH3

Linedance Stufe 2 von 3
Fortgeschrittene
16:15 - 17:45 Uhr
Harkortschule
KAM1

Faszien Yoga
16:45 - 17:45 Uhr
Fitnessraum Evonik
KHH6

Kids Fit & Chill KIDS
18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessraum Evonik
KHH5 6-10 Jahre

ZUMBA Fitness
18:00 - 19:00 Uhr
Evonik Sporthalle
KYR1

Discochart Paare
20:00 - 21:30 Uhr
Käthe Kollwitz Schule
KBP1

Rehasport

Rehasport Lungensport
10:30 - 11:30 Uhr
Fitnessraum Evonik
RSS1

Rehasport Orthopädie
11:30 - 12:30 Uhr
Fitnessraum Evonik
RSS2

Freitag

Dauerangebote

Fitnessgymnastik & Volleyball für Männer
09:30 - 11:00 Uhr
Evonik Sporthalle
KSe2

Mild Yoga Ü50
18:00 - 19:15 Uhr
Fitnessraum Evonik
KDA1

Folge uns und bleib informiert

Abteilung Gesundheit Fitness
hüls VfB 48 64

vormittags 08:00 - 13:30 Uhr

nachmittags 14:00 bis 18:00 Uhr

abends 18:00 - 22:00 Uhr

Stand 06.06.2026

Fitness allgemein
Fitness gemischte Gruppen
Gesundheitstraining
Volleyball/Ballspiele
Entspannung
Tanzen
Wassergymnastik
Rehasport auf Verordnung
Speziell für Kinder
KIDS