

Fitness-Forum-Angebote für Erwachsene

Die Mitglieder der Abteilungen Fitness & Dance und Ski & Wandern dürfen ihr persönliches Trainingsprogramm aus diesem Angebot auswählen. In wunderschönen Räumen bieten wir Sport und Spaß in netter Gesellschaft.

Neumitglieder sind nach Online Anmeldung herzlich willkommen.

Wochentag	Raum	von-bis	Nr.	Angebot	Trainer	Eintritt	Austritt
Montag	3	17.45 - 18.45	PA-12	Pilates	Monika		
	3	18.45 - 19.45	PA-13	Rücken & Co	Monika		
	2	18.30 - 19.45	PA-14	Fitness Mix /Langhantel	Anja		
	3	19.45 - 21.15	PA-16	Yoga	Steffi		
	2	20.00 - 21.15	SW-1	Kondi-Plus	Anja		
Dienstag	2	08.30 - 09.30	PA-21	Qi Gong	Martina		
	3	09.00 - 10.00	PA-25	Yoga-Workout Level II	Cristina		
	2	09.30 - 10.30	PA-22	S-Klasse „Spätlese“	Martina		
	3	18.00 - 19.00	PA-26	Jumping®	Sabrina Sch.		
	1	18.00 - 19.00	PA-24	Workout	Martin		
	1	19.00 - 20.00	PA-23	Tabata	Sabrina W.		
	2	19.00 - 20.15	SW-2	Ski Power	Vroni		
Mittwoch	2	08.30 - 10.00	PA-31	Fatburner/ Stretching	Manuela/Valerie		
	3	09.30 - 10.30	PA-33	Goodmorning Fitness Babys dürfen mitgebracht werden!	Alexandra		
	Neu	Auch als 8-er Kurs zu buchen!					
	3	19.00 - 20.00	PA-32	Jumping® meets Tabata	Sabrina W.		
	2	19.00 - 20.15	PA-34	Fit and Fun/Stretching	Anja		
ZOOM	20.15 - 21.15	PA-35	Qi Gong	Martina			
Donnerstag	2	09.00 - 10.00	PA-46	Core Training	Cristina		
	3	18.00 - 19.00	PA-44	Jumping®	Sabrina St.		
	1	18:00 – 19:00	PA-48	HIIT	Chrissi		
	2	19.00 - 20.00	PA-41	Pilates	Monika		
	2	20.00 - 21.00	PA-47	Rücken & Co	Monika		
Freitag	3	08.30 - 09.30	PA-54	Jumping®	Renate		
	2	09.30 - 10.30	PA-52	S-Klasse "Fit für immer"	Martina		
	3	15.30 - 16.30	PA-51	Yoga-Workout Level II	Cristina		
	2	19.30 - 20.30	PA-53	Family Workout	Monika		
Sonntag	P-Treff	10.00 - 11.30	PA-71	Nordic Walking			

PA = Angebote von Fitness & Dance
SW =Angebote von Ski & Wandern

Info: Anni Schäfer
Stefan Lochner

0811-95530
0811-93694

AL: Jeannine Dressel

Eine Beitrittserklärung ist beim Übungsleiter oder im VfB Büro erhältlich. Informationen zum Fitness-Forum, Vereinsbeiträge und eine Beschreibung der Sportstunden finden Sie, zum Herunterladen, auf unserer Homepage. www.vfb-hallbergmoos.de

Das Online-Anmeldeformular finden Sie ebenfalls auf den Fitnessseiten der VfB Homepage.

Viel Spaß beim Sport!