



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

News 07.09.2024

Unsere Sportstunden für Erwachsene starten wieder am Montag, den 9. September.  
Die Kindergruppen starten eine Woche später am Montag, den 16. September.  
Die Dancegruppen starten wieder am Mittwoch, den 2. Oktober.

**PA-24** Dienstags von 18 – 19 Uhr bietet Martin künftig seine **Workout Stunde** an, Ein intensives, schweißtreibendes Ganzkörpertraining für leistungsstarke Sportler und Sportlerinnen, bei dem vor allem das eigene Körpergewicht zum Krafttraining genutzt wird. Teilweise werden auch unterschiedliche Geräte verwendet. Dynamische Balanceübungen stabilisieren die Körpermitte und sorgen für ein ausgewogenes Training. Nach dem anschließenden Stretching gehen die Teilnehmer gestärkt und ausgeglichen nach Hause.

Sabrina macht nur noch von 19 – 20 Uhr Deepwork.

Kursangebot:

**PA-33**

**Good Morning Fitness** mit Alexandra  
mittwochs von 9:30 – 10:30

**Babys dürfen mitgebracht werden!**

8 Einheiten

Ab 2.10. bis 27.11.2024

Kursgebühr:

für Nichtmitglieder 70,00 €

für Mitglieder 0,00 €

Die Beschreibung der Sportstunden sowie die Teilnahmebedingungen findet ihr im Download. Wer mitmachen möchte meldet sich bitte über das „Online Anmeldeformular“ auf den Fitnessseiten der VfB Homepage an. [vfb-hallbergmoos.de](http://vfb-hallbergmoos.de)

Unsere Gruppenstärken sind limitiert. Sollte eine Gruppe voll belegt sein erhaltet Ihr eine Nachricht.

Viel Spaß beim Sport wünschen

Anni Schäfer und Jeannine Dressel  
Abteilungsleiterinnen Fitness & Dance