

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	Nicole		
	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 Neu	Martin		
	1	19.00 - 20.00	PA-23	Deepwork	Sabrina H.		
	2	19.00 - 20.15	SW-2	Ski Power	Vroni		
Mittwoch	2	08.30 - 10.00	PA-31	Fatburner/ Stretching	Cristina		
	3	09.30 - 10.30	PA-33	Good Morning Fitness Neu	Alexandra		
	3	19.00 - 20.00	PA-32	Jumping® meets Tabata	Sabrina W.		
	2	19.00 - 20.15	PA-34	Fit and Fun/Streching	Anja		
	ZOOM	20.15 - 21.15	PA-35	Qi Gong	Martina		
Donnerstag	2	09.00 - 10.00	PA-46	Pilates	Cristina	-	
	3	18.00 - 19.00	PA-44	Jumping®	Sabrina St.	-	
	1	18.00 - 19.00	PA-48	HIIT	Judith		
	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 / Carin		
	3	15.20 - 16.20	PA-51	Yoga-Workout Level II	Cristina		
	2	19.30 - 20.30	PA-53	Bodyworkout	Monika		
Sonntag	P-Treff	10.00 - 11.30	PA-71	Nordic Walking			

PA = Angebote von Fitness & Dance

Anni Schäfer 0811-95530

SW =Angebote von Ski & Wandern

Stefan Lochner 0811-93694

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!