

VfB Fitness-Forum

Sportstunden der Abteilungen **Fitness & Gymnastik, Ski & Wandern und Tanzsport & Jumping®**



Sportstunden Anmeldung / Abmeldung

Wochentag	Raum	von-bis	Nr.	Angebot	Trainer	Eintritt	Austritt
Montag	2	08.00 - 9.00	PA-11	Pilates	Alena		
	2	18.00 - 19.00	PA-12	Pilates für Anfänger	Alena		
	3	18.30 - 19.45	PA-14	Fatburner/Minibauch	Maria		
	2	19.00 - 20.00	PA-13	Rücken & Co	Alena		
	3	19.45 - 21.15	PA-16	Yoga	Nicole		
	2	20.00 - 21.15	SW-1	Kondi-Plus	Alena/Brigitte/Sigrid/Sir		
Dienstag	3	08.30 - 09.30	PA-21	Qi Gong	Martina		
	2	09.00 - 10.00	PA-26	Latin Party/Bodystyling	Cristina		
	3	09.30 - 10.30	PA-22	S-Klasse "Spätlese"	Martina		
	3	18.00 - 19.00	TS-2	Jumping®	Renate		
	2	18.00 - 19.00	PA-23	Workout meets Bodystyling	Judith		
	2	19.00 - 20.00	PA-24	Step "Mittelstufe"	Judith		
	1	19.00 - 20.15	SW-2	Ski Power	Maria/Natalie/Sigrid/Sir		
	3	20.00 - 21.00	TS-3	Jumping®	Sabrina		
Mittwoch	2	08.30 - 09.30	PA-31	Fatburner	Cristina		
	2	09.30 - 10.00	PA-32	Stretching	Cristina		
	3	09.30 - 10.45	PA-33	Zurück zur Traumfigur	Maria		
	3	19.00 - 20.00	TS-7	Jumping®	Sabrina		
	2	19.00 - 20.00	PA-34	Fit and Fun	Anja A./Veronika		
	2	20.00 - 21.00	PA-36	Step "Basic"	Anja A /Veronika		
Donnerstag	3	09.00 - 10.00	PA-46	Pilates	Cristina		
	3	17.00 - 18.00	TS-4	Jumping®	Renate		
	3	18.00 - 19.00	TS-5	Jumping®	Renate		
	1	18.00 - 19.00	PA-45	Power Vit®	Judith		
	2	19.00 - 20.00	PA-44	Latin Party	Maria		
	3	19.00 - 20.00	PA-43	Kickbox-Aerobic	Alexandra		
	1	19.00 - 20.00	PA-42	Drums Alive®	Judith		
	2	20.00 - 21.00	PA-41	Pilates	Stefanie		
	3	20.00 - 21.00	PA-47	Rücken & Co	Sonja/ Alexandra		
3	21.00 - 22.00	TS-9	Jumping®/Bodyforming	Stefanie			
Freitag	3	08.30 - 09.30	TS-6	Jumping®	Renate		
	2	09.30 - 10.30	PA-52	S-Klasse "Fit für immer"	Martina/Carin		
	3	09.30 - 10.45	PA-54	Zurück zur Traumfigur NEU	Maria		
	3	15.20 - 16.20	PA-51	Yoga-Workout Level 1	Cristina		
	2	19.30 - 20.30	PA-53	Total Bodyworkout	Alena		
Samstag	3	10.00 - 11.00	TS-8	Jumping®/Functional Training NEU	Stefanie		
Sonntag	P-Treff	10.00 - 11.30	PA-71	Nordic Walking	Anni/Rudi		

Infos zu den Angeboten unter www.vfb-hallbergmoos.de oder Anni Schäfer Tel. 0811-95530

- Ich bin Mitglied in der Abteilung Fitness & Gymnastik
 Ich bin Mitglied in der Abteilung Ski & Wandern
 Ich bin Mitglied in der Abteilung Tanzsport & Jumping®

Familiennamen		Geburtsdatum	
Vorname			männlich
			weiblich
Telefon/e-mail			

Datum: _____ Unterschrift: _____

Alle Daten werden nach den Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes behandelt

VfB Hallbergmoos-Goldach e.V., Am Söldnermoos 61, 85399 Hallbergmoos, Tel.: 0811-99 67 97 82

Fax: 0811-99 67 97 84, e-Mail: verwaltung@vfb-hallbergmoos.de, Homepage: www.vfb-hallbergmoos.de