



Fitness-Forum: Angebote für Erwachsene

Stellen Sie sich Ihr persönliches Trainingsprogramm flexibel zusammen: Mitglieder der Abteilungen Fitness & Dance sowie Ski & Wandern finden hier abwechslungsreiche Kurse für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung – in angenehmer Atmosphäre und netter Gesellschaft.

Neu dabei? Einfach online anmelden und mittrainieren!

Wochentag	Raum	Uhrzeit	Nr.	Angebot	Trainer
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 - 20:45	PA-16	Yoga	Bianca
	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	Deep Work	Sabsi
	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	Good Morning Fitness	Alexandra
	Neu	Auch als Kurs buchbar!		Babys dürfen mitgebracht werden!	
	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	Kick Box Aerobic	Alex
	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	10:00 - 11:00	PA-52	S-Klasse "Fit für immer"	Martina
	3	15:00 - 16:00	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	

Legende: PA = Fitness & Dance | SW = Ski & Wandern | ZOOM = Online-Kurs | **rot** = neu oder geändert

Fragen zum Angebot? Anni Schäfer, 0811-95530

Abteilungsleiterin Fitness & Dance: Jeannine Dressel, 0160-97694844

Abteilungsleiter Ski & Wandern: Stefan Lochner, 0811-93694

Mitmachen ist ganz einfach: Die Beitrittserklärung erhalten Sie bei den Übungsleiterinnen und Übungsleitern oder im VfB-Büro. Weitere Informationen zum Fitness-Forum, zu den Vereinsbeiträgen und zu den einzelnen Sportstunden finden Sie auf unserer Homepage:

www.vfb-hallbergmoos.de

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

Viel Spaß beim Ausprobieren und Trainieren!