

Damen-Gymnastik

für jedes Alter, Rückengymnastik,
Entspannungsübungen, Salsa-Aerobic,
Beckenbodengymnastik

Montags von 20.00 - 21.30 Uhr
Doris Günther, Telefon 06408/6735

Funktionsgymnastik

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen,
z.B. durch Förderung der Ausdauer, der Kraft,
der Beweglichkeit, der Koordination und der
Entspannungsfähigkeit

Donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr
Doris Günther, Telefon 06408/6735

Step-Aerobic

Fitnessprogramm für Ausdauer, Kraft, Beweg-
lichkeit und allgemeine Koordinationsfähigkeit,
Herz- und Kreislauftraining, Formung der
Beine, Hüfte und Bauch

Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr
Katja Böcher, Telefon 06408/962310

Bauch - Beine - Po

Trainingsprogramm für eine gute Figur,
gezieltes Training zur Straffung der Tiefen-
muskulatur in den Problemzonen

Montags von 19.00 - 20.00 Uhr
Beata Heuel, Telefon 06408/610050

Power - Yoga

für jedermann

Freitags von 17.00 - 18.30 Uhr
Katja Böcher, Telefon 06408/962310

Tischtennis

Mittwochs von 19.30 - 22.00 Uhr
André Heuel, Telefon 06408/610050

Laufftreff - Jogging Nordic-Walking

von April - Oktober
Dienstags 19.00 Uhr
Bernd Hoffmann, Telefon 06408/61815

Volleyball

Donnerstags ab 20.00 Uhr
Bernd Hoffmann, Telefon 06408/61815

Radfahren

von Mai - September
Montags 18.00 Uhr, Treffpunkt Sportheim
Klaus Grün, Telefon 06408/6882

Jugendfußball

- Spielgemeinschaft -

Klaus Grün, Telefon 06408/6882

Dieses umfangreiche Sportangebot des

VfR 1946 Lindenstruth e.V.

können Sie für einen Jahresbeitrag
von **nur** 27,00 Euro/Erwachsener
15,00 Euro/Kind oder
55,00 Euro/Familie

jederzeit nutzen !!

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.vfr-lindenstruth.de

