

# Unsere exklusiven Sportangebote im Feriensport

## **Aqua Step** – hocheffektives, gelenkschonendes Step-Training im stehtiefen Wasser!

Di 25.06. 18:15 – 19:15

Di 16.07. 18:15 – 19:15

Solemio, Freibad

Nicole Elfers

Nicole Elfers

## **Bewegung, Atmung und Entspannung im Freien**

Mi 10.07. 10:00 – 11:00

Mi 17.07. 10:00 – 11:00

VfL-Sportzentrum, Außengelände

Andrea Sadrowski

Andrea Sadrowski

## **Crosstraining** – Zirkeltraining

Fr 28.06. 18:00 – 19:00

Fr 26.07. 18:00 – 19:00

Fr 02.08. 18:00 – 19:00

VfL-Sportzentrum, Außengelände

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

## **Deepwork** – das beste Training für die tiefliegenden Muskeln

Mo 24.06. 18:45 – 19:45

Mo 22.07. 18:45 – 19:45

Mo 29.07. 18:45 – 19:45

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

## **Faszien Pilates** – Stabilisiert Deinen Körper durch Spannung, Schwung und Stretching

Mi 10.07. 17:00 – 18:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Johanna Zuber

## **Faszientraining** – Ganzkörper Muskel- und Faszienstretching für mehr Beweglichkeit

Mo 24.06. 19:45 – 20:15

Mo 22.07. 19:45 – 20:15

Mo 29.07. 19:45 – 20:15

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Kim Holst

Kim Holst

Kim Holst

## **Laufen ohne Schnaufen**

Mo 08.07. 17:45 – 18:45

Mo 15.07. 17:45 – 18:45

Mo 22.07. 17:45 – 18:45

Mo 29.07. 17:45 – 18:45

VfL-Sportzentrum, Außengelände

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

## **Sitzgymnastik**

Mi 10.07. 09:00 – 10:00

Mi 17.07. 09:00 – 10:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Andrea Sadrowski

Andrea Sadrowski

## **Stretch & Mobilisation**

Do 27.06. 19:00 – 20:00

Do 04.07. 19:00 – 20:00

Fr 12.07. 18:00 – 19:00

Fr 19.07. 18:00 – 19:00

Fr 26.07. 18:00 – 19:00

Fr 02.08. 18:00 – 19:00

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Nicole Elfers

Nicole Elfers

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

## **Yoga und Schwimmen**

Do 11.07. 09:00 – 10:00

Do 18.07. 09:00 – 10:00

Do 25.07. 09:00 – 10:00

Do 01.08. 09:00 – 10:00

Solemio, Freibad

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend

Andrea Ahrend