

Gesundheitssport

Ansprechpartner: Übungsleiter oder
bei der Geschäftsstelle des VfL unter Tel: 02241 – 168 198 3

Trainingsübersicht

Wochentag	Uhrzeit	Ansprechpartner	Halle in St. Augustin	Kursbezeichnung
Montag:	17.00-18.00 Uhr	Angelika Gerlach	Gartenstr.	Wirbelsäulengymnastik
	18.00-19.00 Uhr	Angelika Gerlach	Gartenstr.	Wirbelsäulengymnastik
Dienstag:	19.45-20.45 Uhr	Angelika Gerlach	Gartenstr.	Rückenschule Aufbaukurs
Donnerstag:	18.30-19.30 Uhr	Marlies Nadolski	Gartenstr.	Funktionsgymnastik

Das Training findet - mit Ausnahme der Schulferien - das gesamte Jahr über statt.

Anmeldung: Direkt in den Übungsstunden beim Übungsleiter oder bei der Geschäftsstelle des VfL