



# VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Ein Spezialangebot mit Zusatzbeitrag für alle,  
die Spaß an der Bewegung haben.

Wir verbinden ein kraftvolles Pilates-Training für  
eine starke Mitte mit Yoga-Haltungen (Asanas)  
zum Dehnen und Entspannen.

Ab Mittwoch, den 7. Januar 2026  
mit Andrea in der Waldseeschule  
Turnhalle Eingang Silvesterweg  
von 20:00 bis 21:00 Uhr

**Anmeldung:**  
[andrea.guske@vfbhermsdorf.de](mailto:andrea.guske@vfbhermsdorf.de)