



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



NEU 2026

FußTraining

**„Gib Deinen Füßen die Aufmerksamkeit,
die sie verdienen – und
Dein ganzer Körper profitiert!“**

**Mit gezielten Übungen für Wirbelsäule, Beinachsen
und Füße bringst Du Deinen gesamten Körper
in Balance.**

**Donnerstags, ab 8. Januar 2026 mit Ulrike
von 18:15 bis 19:15 Uhr
im Gymnastikraum der
Gustav-Dreyer-Schule
Freiherr-vom-Stein-Straße 31**

**Mitglieder zahlen 60 € / Nichtmitglieder 90 €
für 10 Übungseinheiten**

Anmeldung: fitte-fuesse@vfbhermsdorf.de