



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



NEU ab 8. Januar 2026

**„Mehr als fitte Füße –
der Weg zu Leichtigkeit und Balance“**

mit Ulrike donnerstags
von 18:15 bis 19:15 Uhr
im Gymnastikraum der
Gustav-Dreyer-Schule
Freiherr-vom-Stein-Straße 31



**Eine bewegliche Wirbelsäule, mobile Hüften, starke
Sprunggelenke und kräftige Fußmuskeln spielen
zusammen, um schmerzfrei durch das Leben
zu gehen.**

**Mit abwechslungsreichen Übungen für den
Muskelaufbau und mehr Beweglichkeit sowie mit
mobilisierender Massage können wir Fußproblemen wie
Hallux Valgus oder Fersensporn vorbeugen oder diese
lindern.**

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

Anmeldung: fitte-fuesse@vfbhermsdorf.de