



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Krafttraining ab 50

„Hol dir jetzt deine Power“ !

Neu ab Montag, den 5. Oktober 2026

von 19:45 bis 21:00 Uhr

Gustav-Dreyer-Schule

Obere Halle

Freiherr-vom-Stein-Straße 31

13467 Berlin-Hermsdorf

„Du willst deine Kraft steigern, Muskelabbau sowie Osteoporose aktiv vorbeugen – mit Spaß und spürbarem Erfolg? Dann bist du hier genau richtig.“

Durch abwechslungsreiche Übungen mit Gewichten, Bändern und deinem eigenen Körpergewicht stärken wir Muskeln und Knochen zugleich.“

Anmeldung und Info:
Ulrike.burgdorf@vfbhermsdorf.de

