



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Fitness im Doppelpack

mit Kerstin dienstags in der
Gustav-Dreyer-Schule - obere Halle
Freiherr-vom-Stein-Straße 31
13467 Hermsdorf

von 18:30 – 19:30 BodyFit

Das effektive Ganzkörpertraining für Deine neue
Lebensqualität!

von 19:30 – 20:30 MACH mit – bleib FIT

Mobilisation, Kräftigung, Stabilisierung und
Entspannung mit Fokus auf Rücken und
Beckenboden.

Vorbeikommen – mitmachen – Mitglied werden