VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



MamaMove BerlinNord

Outdoor Fitness mit Yvi

ab Montag, den 4. Januar 2027

10:00 – 11:00 Uhr Treff: VfB Geschäftsstelle Am Ried1

ab Mittwoch, den 6. Januar 2027

10:00 – 11:00 Uhr Treff: Sportplatz Heidenheimer Straße, am Eingang Friedrichsthaler Weg

Das erwartet Dich:

> Bewegung an frischer Luft
> abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training
> mit und ohne Kinderwagen
> individuell angepasste Übungen
> auch Papas sind willkommen

Trainerin Yvi
yvonne.dettke@vfbhermsdorf.de

Vorbeikommen – mitmachen – Mitglied werden