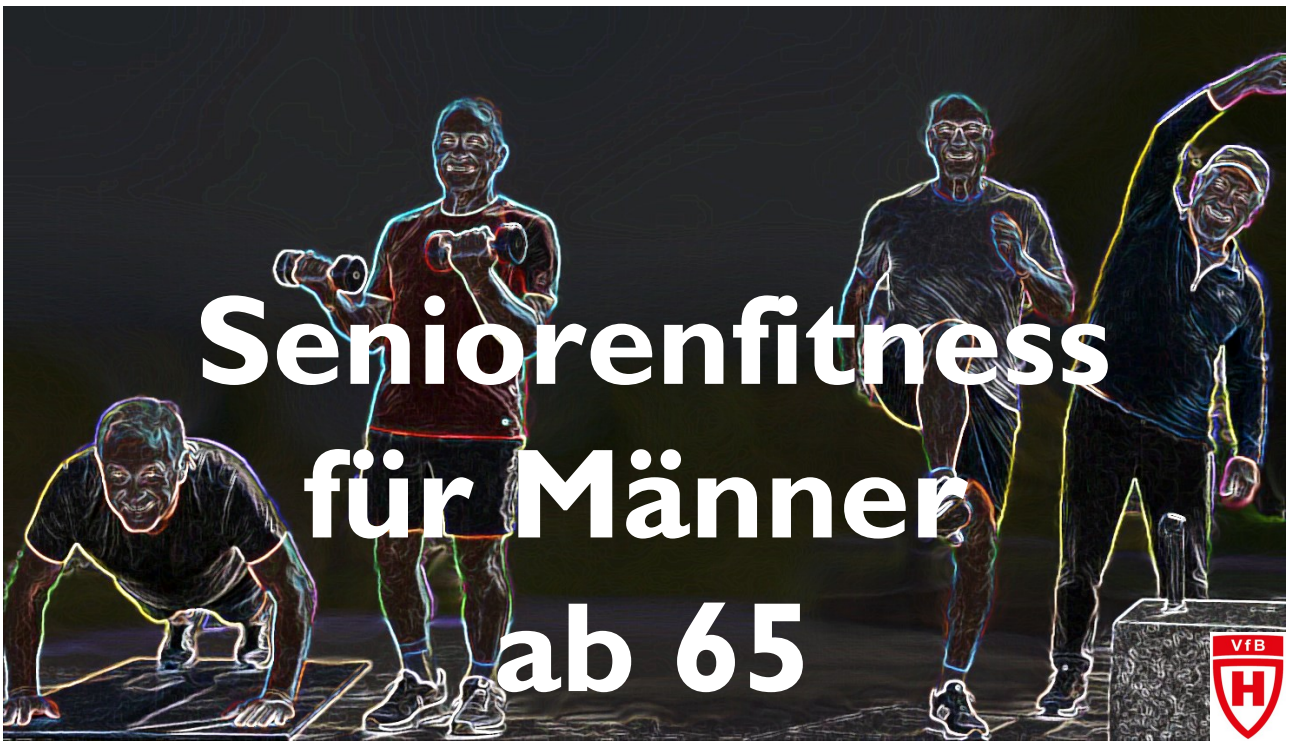
VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Neu ab Donnerstag, 7. Januar 2027

von 14:30 – 15:30 Uhr in der Vereinssporthalle am Ried 1

Männer unter sich ohne Leistungsdruck, aber mit jeder Menge Bewegung, Spaß und guter Laune. Mit funktionellem Training setzen wir auf abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten.

Wir zeigen, dass Fitness keine Frage des Alters ist – sondern eine Frage der Einstellung.

„Ich freue mich auf Euch!“ Eure Yvi

yvonne.dettke@vfbhermsdrof.de

Vorbeikommen – mitmachen – Mitglied werden