



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen – Gymnastik



**SOMMER**

**2022**

**WORKSHOPS**

**vom 7. Juli bis 19. August**

|                               |            |                   |  |
|-------------------------------|------------|-------------------|--|
| <b>Power Fitness</b>          | Montag     | 18.45 - 19.45 Uhr | Nicole Allner                          |
| <b>Power Fitness</b>          | Montag     | 20.00 - 21.00 Uhr | Nicole Allner                          |
| <b>Yogilates</b>              | Dienstag   | 10.15 - 11.15 Uhr | Gitta Listing                          |
| <b>60 Plus</b>                | Dienstag   | 11.15 - 12.15 Uhr | Gitta Listing                          |
| <b>Fitness</b>                | Dienstag   | 17.30 - 18.30 Uhr | Gitta Listing                          |
| <b>Fitness</b>                | Freitag    | 8.45 - 9.45 Uhr   | Gitta Listing                          |
| <b>Pilates für den Rücken</b> | Dienstag   | 19.30 - 20.30 Uhr | Gitta Listing                          |
| <b>Pilates für den Rücken</b> | Freitag    | 9.45 - 10.45 Uhr  | Gitta Listing                          |
| <b>4Stratz</b>                | Mittwoch   | 19.00 - 20.00 Uhr | Matthias Kallenberg                    |
| <b>4Stratz</b>                | Samstag    | 10.00 - 11.00 Uhr | Matthias Kallenberg                    |
| <b>Line Dance</b>             | Donnerstag | 14.45 - 16.15 Uhr | Doris Stern                            |
| <b>Yoga</b>                   | Donnerstag | 19.30 - 21.00 Uhr | Sabine Rossade<br>Jörg Schmidt-Hovehne |

60 Minuten: 5 Euro / 90 Minuten: 7 Euro

Verbindliche / kostenpflichtige Anmeldung bei den Trainern

**Nicole Allner**

**Matthias Kallenberg**

**Gitta Listing**

**Sabine Rossade**

**Jörg Schmidt-Hovehne**

**Doris Stern**

nicole-fit@outlook.de

matthias.4stratz@freenet.de

gitta-listing@t-online.de (Kurse nur bis 12. August)

sabine.rossade@gmx.de

schmidt-hovehne@t-online.de

dstern2007@googlemail.com