



Indoor



Auch die Großen, starten durch!

Montag

14:15 - 15:15 Fitness für Senioren (i.A. der Gemeinde)

19:30 - 21:30 Tischtennis (nur mit Anmeldung)

Dienstag

18:00 - 19:00 Fit for Everybody

19:15 - 20:15 Viel Fitness

Mittwoch

08:30 - 09:30 Männermorning

18:15 - 19:15 Langhantel-Training

19:30 - 20:30 Workout

Donnerstag

18:15 - 19:15 Easy - Step and more

19:30 - 21:30 Tischtennis (nur mit Anmeldung)

Freitag

09:00 - 10:00 Fitness für Best-Ager

18:00 - 19:45 Jiu-Jitsu (ab 10 Jahre)

20:00 - 21:30 Ballspiele für Jugendliche und älter

Kommt vorbei oder stellt Eure Frage per Mail an:
vfl_turnen_fitness@web.de