

Sommerferien-Spezial

Der Sommer ohne Training ist viel zu lang? Hier kommt die Lösung:

Montag, 12.08.2013	Dienstag, 13.08.2013	Mittwoch, 14.08.2013	Donnerstag, 15.08.2013	Freitag, 16.08.2013	Samstag, 17.08.2013
10:00-11:30 YOGA ¹	17:00-20:00 BODY-FIT ²	11:00-12:00 PILATES ¹	19:00-20:00 WORKOUT ¹	17:00-20:00 BODY-FIT ²	14:00-15:00 ZUMBA® Gold- Schnupperstunde ³
Anna Lieske (15 TN)	Iris Schwarz	Sigrid Berger (15 TN)	Nina Díez Valcuende (20 TN)	Iris Schwarz	Nina Díez Valcuende (25 TN)

Montag, 19.08.2013	Dienstag, 20.08.2013	Mittwoch, 21.08.2013	Donnerstag, 22.08.2013	Freitag, 23.08.2013	Samstag, 24.08.2013
20:00-21:00 Fit und Gesund ¹	11:00-12:00 Fit und Beweglich durch den Tag ¹	20:00-21:00 ZUMBA® ¹	19:00-20:00 Wing Chun ¹	16:00-17:00 STEP- AEROBIC ¹	15:00-16:00 BOKWA®- Schnupperstunde ³
Angela Cosenza (20 TN)	Sieglinde Kriener (20 TN)	Nina Díez Valcuende (25 TN)	Andreas Kraska (25 TN)	Claudia Domitrovic (15 TN)	Eva Vincencová (25 TN)

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden?
Telefon 02043-222 82

INFO: Die Kurse finden im Gymnastik-/Kraftraum am Freibad statt, Schützenstr. 120, 45964 Gladbeck. Minderjährige dürfen nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder mit einer Einverständniserklärung teilnehmen. Durch die eingeschränkte Teilnehmerzahl, siehe Klammern unter den Übungsleitern, ist eine **Voranmeldung** in der Geschäftsstelle unter Telefon 02043/222 82 oder per Email: info@vflgladbeck.de unbedingt **notwendig**.

¹ Jedes Mitglied ist berechtigt ein Nichtmitglied zum Kurs einzuladen, welches bereits bei der Anmeldung zu benennen ist. Dies gilt nur bis zur jeweiligen Teilnehmerhöchstgrenze.

² An diesem Kurs dürfen aus versicherungstechnischen Gründen nur Mitglieder teilnehmen. Nicht-Mitglieder können sich aber vor Ort informieren.

³ Dieser Workshop wird außerhalb des Spezial angeboten und ist deshalb kostenpflichtig. Die Teilnahme ist nicht eingeschränkt. Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Wir geben dem Sport ein Zuhause!

