



## Aktuelles Sportprogramm

(In den Schulferien und an „Brückentagen“ finden keine Übungsstunden statt.)

### Walking

Montags 10:30 - 11:30 Uhr

Übungsleiterin: Christel Freitag

06708-641465

### „Zeit für mich“ (Entspannung und Achtsamkeitskurs)

Mittwochs 17:45 – 18:45 Uhr

Übungsleiterin: Christel Freitag

06708-641465

### Fit und Aktiv (70+)

Mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr

Übungsleiterin: Barbara Gumbsheimer

0178/1619369

### Cardio Core (45+)

Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr (nur mit Voranmeldung!)

Übungsleiterin: Beate Gehm

0151-62812368

### Feierabend- Workout

Montags 19:00 – 20:30 Uhr

Mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr

Übungsleiter: Sebastian Stehmann

s.stehmann@vfl-bme.de

### Wirbelsäulengymnastik

Donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr (nur mit Voranmeldung!)

Übungsleiterin: Beate Gehm

0151-62812368

### Volleyball – Freizeitgruppe

Donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr (nur mit Voranmeldung!)

Johannes Osterried

volleyball@vfl-bme.de

### Aikido und Selbstverteidigung

Samstags 9:30 – 10:30 Uhr (nur mit Voranmeldung!)

Nidan Aikikai Japan:

Michael Stellpflug

michael.stellpflug@vfl-bme.de

### Nordic Walking

Montags 18:30 – 20:00 Uhr (Sommerzeit) Samstags 14:30 -16:00 Uhr (Winterzeit)

Übungsleiterin: Beate Gehm

06708/617373

Interesse geweckt?

Dann informiert Euch einfach bei den Übungsleiter/innen...

...oder auf

[www.VFL-BME.de](http://www.VFL-BME.de)

[info@vfl-bme.de](mailto:info@vfl-bme.de)

