

## Mit Volldampf in den Frühling 2024 starten!

### Dein Fitness- und Gesundheitsstudio



Starker Rücken – Mehr Beweglichkeit  
Gesund Abnehmen - Muskelaufbau



### Kursangebote im Studio

Bauch Express 21 – Pump & Ride 21 -  
Pilates 21 - Cardio-Boxen 21 – Tabata 21 -  
Yoga 21 - Body Workout 21 -  
Strong Nation 21 - Krav Maga 21



Hier Check-up  
Termin buchen  
und direkt loslegen

### Studiozeiten

Mo-Fr 08:00 - 21:00 Uhr  
Sa + So 10:00 - 14:00 Uhr  
Feiertage 10:00 - 14:00 Uhr

### Studio-Beiträge:

Neumitglieder monatlich 29,-  
VSG-Mitglieder mtl.Zusatzbeitrag 14,-

### EMS-Studio-Kombibeiträge:

Neumitglieder monatlich 79,-  
VSG-Mitglieder mtl.Zusatzbeitrag 64,-

Studiopreise und Gebühren auf [velberter-sg.de](http://velberter-sg.de)  
Angebotszeiten in der VSGfit 21 – App  
oder unter [www.velberter-sg.de/vsgfit21](http://www.velberter-sg.de/vsgfit21)

### EMS- und Personaltraining



für effizientes Einzeltraining in  
20 min. Sicherheit durch  
zertifizierte EMS-Trainer\*in



## VSG-Termine 2024

- So 07.01.2024** Neujahrs-Volleyball-Turnier  
NEVOBATU 2024, Sporthalle Birth
- Sa 13.01.2024** BGN -Pokal  
11. Offene Stadtmeisterschaften  
Taekwondo, EMKA-Sportzentrum
- Sa, 03.02.2024** VSG-Kinderkarneval  
im EMKA-Sportzentrum

[www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de)



Abonniere jetzt dem  
neuen WhatsApp-Kanal  
der VSG für Deine Sport-  
News – kostenfrei und  
aktuell.

## VSG-Partner des Sports

Werbung



Elektrotechnische  
Anlagen GmbH

— **Peter Benner** —

Sanitär - Heizung - Solar

— **Felix Benner** —



Kontakt für  
Check-up  
und Fragen:  
[vsgfit21@gmx.de](mailto:vsgfit21@gmx.de)  
oder 02051-23505

