



Live-Training im virtuellen Kursraum

Fester Termin – angeleitetes Training – mehr Motivation

Sei dabei

Gestreamt wird über CISCO WebEx Meetings.

Montag **Bodyworkout** 17:45 – 18:45 Uhr

Kursgebühr VSG Mitglieder kostenlos/ Übrige Teilnehmer 6,-
Euro/Einheit

Montag **Rückenfitness** 19:00 – 20:00 Uhr

Kursgebühr VSG Mitglieder 2,50/ Übrige Teilnehmer 6,- Euro/Einheit

Mittwoch **Yoga** 18:00 – 19:15 Uhr Kursgebühr

VSG Mitglieder 5,- /Einheit Übrige Teilnehmer 7,50Euro/Einheit

Donnerstag **BODYART** 18:15 – 19:30 Uhr

VSG Mitglieder kostenlos Übrige Teilnehmer 6,- Euro/Einheit

Donnerstag **Yoga** 19:45 – 21:00 Uhr Kursgebühr

VSG Mitglieder 5,- /Einheit Übrige Teilnehmer 7,50Euro/Einheit

Freitag **Pilates** 9:30 – 10:30

Kursgebühr VSG Mitglieder 2,50/Einheit Übrige Teilnehmer 6,-
Euro/Einheit

Weitere Infos und Anmeldung

VSGAMR@web.de

Anja Martschinke-Rasky

Velberter Sportgemeinschaft
Fitness & Gesundheit

