



Sportangebote Frauenturnen ab Januar 2022

Bauch-Beine-Po / Body-Workout am **Montag** von **18:45 – 19:45 Uhr**
mit Silvi

Fitness- und Funktionsgymnastik: ab **Dienstag, 28.09.2021** von
18:45 – 19:45 Uhr mit Sabina

Bodyforming + Bauch-Beine-Po: ab **Dienstag, 28.09.2021** von
20:00 – 21:00 Uhr mit Sabina

Seniorengymnastik am **Mittwoch** von **09:30 – 10:30 Uhr** mit
Roswitha

HIIT/ Deep Work am **Mittwoch** von **19:15 – 20:15 Uhr** mit Silvi

LaGym/ Step + Style am **Donnerstag** von **20:00 – 21:00 Uhr** mit Steffi

Kursort: Mehrzweckhalle Bollingen

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft im VfL
Bollingen und in der Abteilung Frauenturnen.

Eine Anmeldung zu jeder Stunde ist erforderlich.

Jede Teilnehmerin muss eine eigene Matte und ein Handtuch
mitbringen. Momentan gilt die **2G+-Regel**.

Anmeldung unter: frauenturnen@vfl-bollingen.de

Anita Allgaier und Christa Stöferle
Abteilungsleitung

