

## Damen-Gymnastik

für jedes Alter, Rückengymnastik,  
Entspannungsübungen, Salsa-Aerobic,  
Beckenbodengymnastik

Montags von 20.00 - 21.30 Uhr  
Doris Günther, Telefon 06408/6735

## Funktionsgymnastik

Stärkung physischer Gesundheitsressourcen,  
z.B. durch Förderung der Ausdauer, der Kraft,  
der Beweglichkeit, der Koordination und der  
Entspannungsfähigkeit

Donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr  
Doris Günther, Telefon 06408/6735

## Step-Aerobic

Fitnessprogramm für Ausdauer, Kraft, Beweg-  
lichkeit und allgemeine Koordinationsfähigkeit,  
Herz- und Kreislauftraining, Formung der  
Beine, Hüfte und Bauch

Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr  
Katja Böcher, Telefon 06408/962310

## Bauch - Beine - Po

Trainingsprogramm für eine gute Figur,  
gezieltes Training zur Straffung der Tiefen-  
muskulatur in den Problemzonen

Montags von 19.00 - 20.00 Uhr  
Beata Heuel, Telefon 06408/610050

## Power - Yoga

für jedermann

Freitags von 17.00 - 18.30 Uhr  
Katja Böcher, Telefon 06408/962310

## Tischtennis

Mittwochs von 19.30 - 22.00 Uhr  
André Heuel, Telefon 06408/610050

## Laufftreff - Jogging Nordic-Walking

von April - Oktober  
Dienstags 19.00 Uhr  
Bernd Hoffmann, Telefon 06408/61815

## Volleyball

Donnerstags ab 20.00 Uhr  
Bernd Hoffmann, Telefon 06408/61815

## Radfahren

von Mai - September  
Montags 18.00 Uhr, Treffpunkt Sportheim  
Klaus Grün, Telefon 06408/6882

## Jugendfußball

- Spielgemeinschaft -

Klaus Grün, Telefon 06408/6882

Dieses umfangreiche Sportangebot des

## VfR 1946 Lindenstruth e.V.

können Sie für einen Jahresbeitrag  
von **nur** 27,00 Euro/Erwachsener  
15,00 Euro/Kind oder  
55,00 Euro/Familie

**jederzeit nutzen !!**

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

[www.vfr-lindenstruth.de](http://www.vfr-lindenstruth.de)

