

Radfahrerverein
„VORWÄRTS „ 1904 Fluorn e.V.

Wir bieten an:

G O – Sport

50 plus

57

51

52

Gesundheits

58

59

53

54

Orientierter

60

61

55

56

Sport

62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73

Unser Übungsprogramm umfasst :

Gymnastik

Speziell für die Wirbelsäule

Schongymnastik

Funktionsgymnastik

Fitnessgymnastik

Ganzkörpergymnastik

Krafttraining

Für den ganzen Körper

Altersgemäß angeboten unter anderem mit

- Theraband

- Zirkeltraining

- Stepbrett

- Kleingeräte

- Aerobic-elemente

Koordination

Kondition

Gleichgewichtsschulung

Einfache Tänze in der Gruppe

Entspannung

Geselligkeit und Spaß

Immer dienstags, von 19.⁰⁰ bis 20.⁰⁰ Uhr

In der Turnhalle Fluorn

Kursgebühr für Vereinsmitglieder 15,00 €

für Nichtmitglieder 20,00 €

Anmeldung bei Ruth Amann Tel. 7957

Kursleiter W. Weber Tel. 401