



Verein für Bewegungsspiele Reichenbach/Fils e.V. gegründet 1920

Gesund und Fit beim VfB

→ **nächster Kurs „Ganzkörpertraining - sanft und effektiv“ ab 24.09.2018**

Die beiden wöchentlichen Kurse „Ganzkörpertraining - sanft und effektiv“ gehen in ihre **neunte Auflage**. Die Doppel-Reihe von zehn Terminen beginnt am

Montag, den 24. September 2018 und endet voraussichtlich am **10. Dezember 2018**.

→ **Kurs 18 - 18:15 bis 19:30 Uhr**

→ **Kurs 19 - 19:45 bis 21:00 Uhr**

Zusätzlich wollen wir einen neuen **Kurs 20** „Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv -“ anbieten, welcher **donnerstags, ab 20.09. - 06.12.18, jeweils von 18.00 – 19:15 Uhr**, ab 10 Teilnehmern stattfindet.

Wichtig !!! Die Kurse finden nicht mehr im ‚Rädle‘, sondern jeweils im ‚Haus der Vereine‘ in Reichenbach, Paulinenstr. 2, statt.

Interessenten melden sich bitte direkt bei

Joachim Dürr,

Mobiltelefon: 0157-89575525,

E-Mail: fitness@vfb-reichenbach.de

oder

VfB Reichenbach/Fils e.V.

„Gesund und fit“,

Postfach 1109,

73258 Reichenbach/Fils

----- **NEUE KURSE** -----

Kursbezeichnung „Nordic Walking“	
Bereich	Muskel-Skelettsystem
Zielgruppe	Erwachsene
Ansprechpartner / Übungsleiter	Joachim Dürr Tel.: +49 (0)157 895 75 525 Mail: fitness@vfb-reichenbach.de
Kursgebühren	5 € pro Einheit, Einzelteilnahmen möglich
Kurse	Auf Anfrage
Kursende	
<p>NEUES ANGEBOT „Gesund und Fit“ Joachim Dürr, Tel.: 0157-89575525, fitness@vfb-reichenbach.de</p> 	

Kursbezeichnung „Funktionelle Gymnastik“	
Zusatzbeschreibung	Ganzkörpertraining - sanft und effektiv
Bereich	Muskel-Skelettsystem
Zielgruppe	Erwachsene
Ansprechpartner / Übungsleiter	Joachim Dürr Tel.: +49 (0)157 895 75 525 Mail: fitness@vfb-reichenbach.de
Kursgebühr für 10 Einheiten	70 € Nichtmitglieder 60 € Partnerarif / Folgekurs 50 € Mitglieder VfB Reichenbach
Kursbeginn / Schnupperkurs	24. September 2018 Kurs 18 – 18:15 bis 19:30 Uhr Kurs 19 – 19:45 bis 21:00 Uhr