



Umbau VfB FIT

Samstag, den **14.12.2019**, ist von 10 bis 13 Uhr (statt 16 Uhr) geöffnet.

Ab Sonntag, den **15.12.2019**, bis einschließlich Samstag, den **21.12.2019**, bleibt das Studio **GESCHLOSSEN**.

Wir tauschen für euch den Boden auf der Trainingsfläche aus und sorgen für mehr Platz bei Eurem Training.

Bitte beachtet auch die Extra-Kurspläne für GroupFIT und Rehasport auf der Rückseite!

Wir bitten um Euer Verständnis, freuen uns auf die neuen Räumlichkeiten und wünschen Euch eine schöne Vorweihnachtszeit!

Folgende Kurse für **VfB FIT/ GroupFIT** Mitglieder statt:

✓ Sonntag (15.12.19):	10:15h	Bodyshape (VfB Activity)
✓ Sonntag (15.12.19):	11:30h	Jumping (VfB Activity)
✓ Montag (16.12.19):	09:00h	Pilates (VfB Move)
✓ Montag (16.12.19):	17:30h	Outdoor Special (TP: Karl Wilhelm Halle)
✓ Montag (16.12.19):	19:00h	Zumba (VfB Move)
✓ Dienstag (17.12.19):	09:15h	Pilates (VfB Activity)
✓ Dienstag (17.12.19):	15:00h	Bodyshape (VfB Activity)
✓ Dienstag (17.12.19):	18:00h	Tai Chi (F) (VfB Move)
✓ Dienstag (17.12.19):	19:00h	Tai Chi (A) (VfB Move)
✓ Dienstag (17.12.19):	19:15h	Starker Rücken (VfB Activity)
✓ Mittwoch (18.12.19):	08:30h	Wirbelsäulengymnastik (VfB Activity)
✓ Mittwoch (18.12.19):	16:00h	Qi Gong (VfB Move)
✓ Mittwoch (18.12.19):	18:00h	Piloxing (VfB Move)
✓ Mittwoch (18.12.19):	18:00h	Zumba (VfB Activity)
✓ Mittwoch (18.12.19):	19:00h	Jumping (VfB Move)
✓ Mittwoch (18.12.19):	19:00h	Cross Training (VfB Activity)
✓ Donnerstag (19.12.19):	06:30h	Sechs30 (TP: Karl Wilhelm Halle)
✓ Donnerstag (19.12.19):	09:00h	Bodyshape (Karl Wilhelm Halle)
✓ Donnerstag (19.12.19):	16:00h	Aqua Fitness (Hallenbad Sandkamp)
✓ Donnerstag (19.12.19):	18:00h	Lauftreff (TP: Eingang Sportplatz/-hallen)
✓ Donnerstag (19.12.19):	18:00h	Pilates (VfB Activity)
✓ Freitag (20.12.19):	08:30h	Yoga (A) (VfB Activity)
✓ Freitag (20.12.19):	09:30h	Yoga (A) (VfB Activity)
✓ Freitag (20.12.19):	10:30h	BBP (VfB Activity)
✓ Freitag (20.12.19):	18:00h	Starker Rücken (VfB Activity)
✓ Samstag (21.12.19):	11:00h	Zumba (VfB Activity)

Folgende Kurse für **Rehasport Teilnehmer** statt:

✓ Montag (16.12.19):	10:00h	Rehasport 60min (Karl Wilhelm Halle)
✓ Montag (16.12.19):	11:00h	Rehasport 60min (Karl Wilhelm Halle)
✓ Montag (16.12.19):	12:00h	Rehasport 45min (Karl Wilhelm Halle)
✓ Montag (16.12.19):	14:00h	Herzsport (Karl Wilhelm Halle)
✓ Dienstag (17.12.19):	08:15h	Funktionstraining 60min (VfB Activity)
✓ Dienstag (17.12.19):	09:45h	Onkofit (Karl Wilhelm Halle)
✓ Dienstag (17.12.19):	11:15h	Funktionstraining 30min (VfB Activity)
✓ Dienstag (17.12.19):	11:45h	Rehasport 45min (VfB Activity)
✓ Dienstag (17.12.19):	18:00h	Rehasport 60min (Karl Wilhelm Halle)
✓ Mittwoch (18.12.19):	11:30h	Rehasport 45min (Karl Wilhelm Halle)
✓ Mittwoch (18.12.19):	17:00h	Funktionstraining 60min (VfB Activity)
✓ Donnerstag (19.12.19):	08:15h	Funktionstraining 60min (VfB Activity)
✓ Freitag (20.12.19):	12:45h	Rehasport 45min (Karl Wilhelm Halle)
✓ Freitag (20.12.19):	14:00h	Wassergymnastik Rehasport (Lehrschwimmbecken Heiligendorf)