



VfL – Kursangebot



Fit & Gesund (nur für VfL-Mitglieder)

In unseren Fitnessstunden am Montag erwartet Euch ein effektives, dynamisches Ganzkörpertraining. Durch einen abwechslungsreichen Mix aus funktionellen Übungen trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind. Wir trainieren sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit verschiedenen Trainingsgeräten. So werden alle Muskelgruppen gezielt angesprochen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Der Spaß an der Bewegung, die Motivation in der Gruppe und die spürbaren Trainingserfolge stehen bei uns im Mittelpunkt. Gemeinsam bleiben wir fit, leistungsfähig und gesund und erhalten neue Power für den Alltag!

Termin

Tag	Montag
Damen Uhrzeit	19.00 – 20.00 Uhr
Herren Uhrzeit	20.00 – 21.00 Uhr

Ansprechpartner

- **Johanna, Anja** – Rückfragen: 0152/26350725
- **Karin** – Rückfragen: 0176/56721256

Hinweis: Änderungen (z. B. Ferien/Feiertage) werden auf der Homepage bekanntgegeben.

VfL • [Wittelshofener Straße 39, 91725 Eching] • [+49 1704805770] • [[E-Mail](#)] • [www.vfl-ehingen.de]