

Unsere exklusiven Sportangebote im Feriensport

BALLance – Bewegung mit speziellen Bällen für Entspannung der Wirbelsäule (max. 15 TN)

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Fr	07.07.	15:00 – 16:00	Andrea Ahrend
Fr	14.07.	15:00 – 16:00	Andrea Ahrend
Fr	21.07.	15:00 – 16:00	Andrea Ahrend
Fr	04.08.	15:00 – 16:00	Andrea Ahrend
Fr	11.08.	15:00 – 16:00	Andrea Ahrend

Indoor-Cycling for beginners

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Mi	19.07.	19:15 – 20:15	Thierry Duros
Mi	26.07.	19:15 – 20:15	Thierry Duros
Mi	09.08.	19:15 – 20:15	Thierry Duros

Stretch & Relax

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Mo	17.07.	10:00 – 11:00	Andrea Ahrend
Mo	24.07.	09:00 – 10:00	Andrea Ahrend
Mo	31.07.	09:00 – 10:00	Andrea Ahrend

TRX Training

VfL-Sportzentrum, Outdoor

Mo	07.08.	20:15 – 21:15	Kim Holst
Mo	14.08.	18:45 – 19:45	Kim Holst

Faszienfitness

VfL-Sportzentrum, Aerobic-Halle

Do	13.07.	19:00 – 20:00	Nicole Elfers
Do	20.07.	19:00 – 20:00	Nicole Elfers

Mountainbike-Tour

für Anfänger ab 15 Jahre

Samstag 05.08. 09:30 Treffpunkt: VfL Parkplatz Ottenbeck

Nachdem wir die Mountainbikes überprüft haben, werden wir einige Basisübungen am schwarzen Berg durchführen. Anschließend geht es auf die Tour nach Deinste.

Die Tour dauert insgesamt **2,5 - 3 Stunden** und ist ausschließlich für **Mountainbikes**, nicht für Trekkingbikes oder ähnliches geeignet.

Bitte mitbringen (Pflicht): Helm, Handschuhe, Brille, Trinkflasche, Ersatzfahrradschlauch
Funktionelle Radkleidung wird empfohlen.

Anmeldungen und Infos direkt bei **Thierry Duros**:

Tel.: 0176/30604649; Mail: thierry.duros@web.de