



TROMMEL Dich FIT!!!

**„Drums Alive mit dem VfL“
Das Fitness Programm für jedes Alter**

**KURS (Erwachsene)
10 Stunden a 60 Min**

ab Mi., 21.09.2011 18.15 h bis 19.15 h

Mitglieder: € 25,- / Nichtmitglieder: € 40,-



Berghausen - Gimborn 1949 e.V.
Fußball - Gesund & Fit - Gymnastik - Taekwondo - Volleyball

**KURS „Spiel & Spaß“
Eltern mit Kindern ab 4 Jahre
10 Stunden a 60 Min**

ab Di., 20.09.2011 15.45 h bis 16.45 h

Mutter & 1 Kind: € 50,00 / jedes weitere Kind: € 15,00
Mitglieder: 10 % Nachlass

Mitglieder der TV Gelpetal + TV Hülsenbusch zahlen die „Mitglieder-Gebühr-VfL“

WAS IST „DRUMS ALIVE“?

Zwei Trommelsticks, einen Gymnastikball und einen pulsierenden Rhythmus: Das ist alles, was man für die neue Trendsportart braucht. Drums Alive ist dynamische Bewegung zu verschiedenen schwingenden coolen musikalischen Rhythmen; einmal energisch und machtvoll pulsierend, dann wieder weich und entspannend. Das verbraucht Energie und macht Spaß in jedem Alter.

VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!
www.vflberghausen.de

Anmelden bei:

Andrea Luhnau, Fritz-Pregl-Str. 1, 51647 GM, 02263-951990, luhnau@t-online.de