



# VfL

## Berghausen - Gimborn 1949 e.V.

Fußball - Gesund & Fit - Gymnastik - Taekwondo - Volleyball

VfL Berghausen Gimborn, Abteilung Gesund & Fit (Abteilungsleiterin):

Petra Nentwich, Gartenstr. 12, 51647 Gummersbach-Berghausen, 02266 – 3850, [www.vflberghausen.de](http://www.vflberghausen.de); [petranentwich@gmx.net](mailto:petranentwich@gmx.net)  
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar, BIC GENODED1WPF, IBAN DE81 3706 9840 0114424013

## Neues VfL-Kursangebot

# B a u c h P U R !

Start des neuen Kurses am Samstag, 11.03.2017, 14.00 h

### Unser neues Kurs-Angebot:

Unser neues Angebot „Bauch Pur“ definiert und strafft die gesamte Bauchmuskulatur. Sie widmen sich intensiv der Bauch- und Rumpfmuskulatur mit verschiedenen Übungen zur Stabilisierung und zum Muskelaufbau. Sowohl die schräge, als auch die gerade Bauchmuskulatur wird beansprucht. Ein schnelles, effizientes Workout reduziert den Körperfettanteil.

Damit es keine muskulären Dys-Balancen gibt, wird bei diesem Kurs zusätzlich der gesamte Rumpf trainiert, sodass auch die Wirbelsäule und die Rückenmuskeln gestärkt werden.



Verbunden werden alle Trainingsinhalte mit einem

#### **Faszientraining:**

Dieses Training wirkt wie eine Massage.

Die Dehnfähigkeit wird gefördert und Verklebungen gelöst. Faszientraining beugt Schmerzen vor.

**Kleine Rolle -großer Erfolg!**



jeweils samstags, 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
mit unserer Übungsleiterin Sandra Teipel

Ort: Mehrzweckhalle / 51647 Gummersbach-Berghausen, Espenweg

Anmeldung erforderlich bei: Sandra Teipel ([teipel75@gmx.de](mailto:teipel75@gmx.de))  
Petra Nentwich ([petranentwich@gmx.net](mailto:petranentwich@gmx.net))

Kursgebühren: Mitglieder (auch Sport-Koop HüBeGe) = € 35,-  
(Kurs =10 Stunden) Nichtmitglieder = € 50,-

Zur Verbindlichkeit der Anmeldung bitten wir um Vorab-Überweisung der Gebühren

- ▶ Stichwort „Bauch PUR“
- ▶ Name des/der Teilnehmers/-in
- ▶ VfL Berghausen-Gimborn, Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar  
IBAN = DE81 3706 9840 0114424013 / BIC = GENODED 1 WPF

**VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!**