



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, petranentwich@gmx.net
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar BLZ 37069840, Kto.-Nr. 0114424013**

2 neue VfL-Kursangebote

LATIN DANCE + RÜCKEN FIT!

Latin Dance!

(ab dem 05.09.2013)

Lasst Euch mitreißen von lateinamerikanischer Musik, bekannten Sommerhits mit verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Salsa, Calypso, Merengue, Aerobic Elementen. Dieses Tanzworkout vereint effektives Cardio-Training, Kräftigung und eine riesige Portion Spaß an der Bewegung. Zudem werden zu heißen Rhythmen die Balance und Koordination verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt.

jeweils donnerstags, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr, mit Michaela Reinerth

Rücken Fit!

(ab dem 09.09.2013)



Volkskrankheit Nr.1 =Rückenschmerzen. Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur mit gezielten Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und die Verbesserung der Haltung beugen Rückenbeschwerden vor. Mit verschiedenen Kleingeräten wird darüber hinaus der gesamte Körper trainiert. Das steigert Euer Wohlbefinden, verbessert Eure Fitness und entwickelt einen aktiven, rückenfreundlichen Lebensstil.

jeweils montags, 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr, mit Michaela Reinerth

Ort: beides in der Mehrzweckhalle 51647 Gummersbach-Berghausen, Espenweg

Anmeldung erforderlich: Michaela Reinerth (michaela.reinerth@googlemail.com)
Petra Nentwich (petranentwich@gmx.net)

Kursgebühren: Mitglieder € 35,- / Nichtmitglieder € 50,- (Kurs = 10 Stunden)
Der „Rücken Fit“ Kurs wurde mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert. Er kann grundsätzlich (vorab genehmigen) mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

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

- Stichwort „Latin Dance“ und/oder „Rücken Fit“
- Name des/der Teilnehmers/-in
- Gesund & Fit: Volksbank Wipperfürth-Lindlar, BLZ 37069840, Kto. 0114424 013

VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!