



VfL Berghausen Gimborn 1949 e.V.
www.vflberghausen.de

Vereinsregister AG Köln VR 600431 / Umsatzsteuer-Nummer 212/5827/0451

vertreten durch den Vorstand:

Vorsitzender: Jörg Jansen, Gartenstr. 12, 51647 GM-Berghausen jansen@gdp-koeln.de. / Tel.: 02266-3850; 0172-4235886
Abteilungsleiterin Gesund & Fit: Petra Nentwich, Gartenstr. 12, 51647 GM-Berghausen petranentwich@gmx.net / Tel.: 02266-3850
Bankverbindung Gesund & Fit: Volksbank Oberberg, IBAN DE82 3706 9125 0114 4240 13

Berghausen, im Dezember 2023



Boost your body & soul neuer VfL-Kurs Körper und Geist in Balance zu Jahresbeginn

Wir starten nach einer kurzen Vorstellung und einem Warm-up mit kraftvollen einfachen Bewegungen angelehnt an Elemente aus Aerobic, Dance Aerobic, Körperkrafttraining und High Intensity-Intervall-Training begleitet von energetischer Musik. Grundsätzlich werden zu allen Elementen verschiedene Level angeboten, sodass der Kursabschnitt sowohl für Anfänger/innen, weniger bewegliche Teilnehmer/innen wie auch erfahrene Sportler/innen geeignet ist.

Die zweite Stunde besteht aus dem Yoga und Pilates entnommenen einfachen Bewegungsabläufen und Dehnungen sowie Atemübungen zur Entspannung und Verbindung von Geist und Körper. Auch hier werden immer 3 Level angeboten, sodass der Kursabschnitt sowohl für Anfänger/innen, weniger bewegliche Teilnehmer/innen wie auch Fortgeschrittene geeignet ist. Zuletzt folgen eine Kakaozeremonie und Meditation zur Herstellung der inneren Balance. Die Kakaozeremonie kann auch von vegan lebenden Teilnehmern/innen genossen werden.

TERMIN: SA., 20.01.2024 ODER SA., 17.02.2024
09.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr

ORT: DorfZENTRUM Berghausen, DorfGemeinschaftsraum
Espenweg 10, 51647 Gummersbach-Berghausen

ÜBUNGSLEITERINNEN: Sarah Eberz & Cindy Friedrich

Sarah: TOC Coaching, Ernährungs-, Supplementations-, Bewegungsberatung, Health Coach für Unternehmen & Institutionen, www.toc-coaching.com

Cindy: Coaching Soulsupport, Energiearbeit, Chakrenclearing, Entspannungstherapie, Energetische Hausreinigung, Kakaozeremonie, Meditation

ANMELDUNGEN: sarah.eberz@t-online.de petranentwich@gmx.net

KOSTEN (KURS CA. 3 STD.): Mitglieder & Sport-Koop HüBeGe € 35,-
Nicht-Mitglieder € 40,-



VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!

VfL-Mitglied der Sport-Koop-HüBeGe

