

VfB Ferienprogramm für Erwachsene 29.06.-11.08.2020



Montag

Dance-Fitness



Wann: Montag 10:30 – 11:30 Uhr, 06.07.-28.09.2020
Wo: Merheimer Heide, Treffpunkt an den Fitnessgeräten
Wer: ein kostenfreies Angebot für alle Interessierte

Gymnastik 60+

Wann: 18:00-19:00 Uhr
Wo: Vereinsheim, Treffpunkt Eingang Sportplatz Reitweg
Wer: VfB Vereinsmitglieder 60+

Dienstag

Yoga

Wann: 19:15-20:45
Wo: Vereinsheim, Treffpunkt Eingang Sportplatz Reitweg
Anmeldung und Info über: info@arthouse-yoga.de

Mittwoch

Rückenfitness

Wann: 18:00-19:30 Uhr (außer am 08.07.2020)
Wo: Vereinsheim, Treffpunkt Eingang Sportplatz Reitweg
Wer: VfB Vereinsmitglieder

Donnerstag

„Heidewalking“



Wann: Donnerstag 10 – 11 Uhr, 02.07.-24.09.2020
Wo: Merheimer Heide, Treffpunkt. Eingang U-Bahn Höhenberg/Frankfurter Str.
Wer: ein kostenfreies Angebot für alle Interessierte

FitnessMix

Wann: 19:15-20:15 Uhr
Wo: Vereinsheim, Treffpunkt Eingang Sportplatz Reitweg
Wer: VfB Vereinsmitglieder

Hinweise:

- Bei allen Kursen gelten die momentanen Abstands- und Hygieneregeln!
- Wir müssen Teilnahmelisten führen. Bei Nichtmitgliedern unter Angabe von Namen und Telefonnummer.
- Personen mit Erkältungssymptomen dürfen nicht an den Gruppen teilnehmen.
- Bitte kommt direkt in Sportkleidung.
- Bitte bei allen Kursen (außer Walken) eine eigene Matte oder ein großes Handtuch mitbringen.
- Die Kölle aktiv Kurse finden in der Merheimer Heide statt. Alle anderen Kurse finden draußen auf der Wiese am VfB Vereinsheim statt. Sollte das Wetter schlecht sein, können wir in die benachbarte Sporthalle am Reitweg ausweichen. Im Eingangs- und Umkleidebereich besteht Maskenpflicht.