

# VITALE FITNESS

Wintersemester 2024



## Vitale Fitness

mit Kerstin und Birgit

Einseitige Belastungen, Stress, Verspannungen und Rückenschmerzen sind uns allen ein Begriff. Variantenreiche Trainings bringen den Körper in Schwung und fördern das Wohlbefinden. Für Anfänger und Fortgeschrittene ab 18 Jahren.

WO: Im Turnsaal der VS Schiltern

WANN: immer Mittwoch, um 18.30 Uhr

TERMINE: 15 Kurseinheiten: 18.09. | 25.09. | 02.10. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 11.12. | 18.12. | 08.01. | 15.01. | 22.01. |

KURSGEBÜHR: 120 € Kursgebühr für USV Schiltern Mitglieder

**ANMELDUNG:** nur über WhatsApp bis 02.09.2024  
bei Annemarie Maurer (0664/504 68 28)