

VITALE FITNESS

Wintersemester 2026



Vitale Fitness

mit Birgit Fischer

Der Kurs „Vitale Fitness“ bietet ein abwechslungsreiches Programm zur Förderung von Mobilität, Rückenstärkung und allgemeine Fitness. Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit und Muskelkraft verbessert. Das Training soll Spaß machen und das Wohlbefinden steigern. Für alle ab 18, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

WO: Im Turnsaal der VS Schiltern

WANN: immer Mittwoch, um 18.30 Uhr

TERMINE: 10 Kurseinheiten: 7.10. | 14.10. | 21.10. | 4.11. | 18.11. | 25.11. | 2.12. | 9.12. | 16.12. | 13.01. |

KURSGEBÜHR: 80 € Kursgebühr für USV Schiltern Mitglieder

ANMELDUNG: nur über WhatsApp bis 25.09.2026
bei Birgit (0680/123 75 86)