Dauersport-Angebote

Abteilung Gesundheit Fitness hüls VfB 48/64















Dauersport-Angebote

Abteilung Gesundheit Fitness – hüls VfB 48/64













Dauersport-Angebote

Abteilung Gesundheit Fitness

FeelGoodFitness - Kraft & Cardio für Frauen



mittwochs
19:00 bis 20:00 Uhr
12 € monatlich

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht - Ausdauertraining, Zirkeltraining
Trainieren mit Kleingeräten - z. B. Fitnessbändern, Hanteln, Gymnastikbällen
An das individuelle Fitnesslevel der Teilnehmerinnen angepasst.

Bildnachweis: www.freepik.com

Sporthallle Scharounschule | Info und Anmeldung:
fitgesund@vfb-huels.de | 01556-352 40 32 (auch WhatsApp)

Fitness für Sie und Ihn

gemischte Gruppe



mittwochs
18:00 - 19:30 Uhr
12 € monatlich

Full-Body-Workout
Mit eigener Muskelkraft und Kleingeräten
Dehnungs- und Entspannungsübungen, Gleichgewichtsstärkung
Auch gerne für Paare, die gemeinsam aktiv sein möchten.

Bild: www.freepik.com

Gruppe: Eka1

Turnhalle ASGSG Schule | Info und Anmeldung:
fitgesund@vfb-huels.de | 01556-352 40 32 (auch WhatsApp)

... dein PowerKick am Morgen

kraftvolles Ganzkörpertraining



Bild: www.freepik.com

immer montags
9 - 10 Uhr
12 € monatlich

Starte kraftvoll in die Woche
Power dich richtig aus
werde fitter und forme deinen Körper

für Frauen & Männer

EVONIK Sportpark - Fitnessraum | Anmeldung & Infos:
fitgesund@vfb-huels.de | 01556 352 40 32 (auch WhatsApp)

PowerFitness - Kraft & Cardio für Frauen



mittwochs
20:00 bis 21:00 Uhr
12 € monatlich

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht - Ausdauertraining, Zirkeltraining
Trainieren mit Kleingeräten - z. B. Fitnessbändern, Hanteln, Gymnastikbällen
An das individuelle Fitnesslevel der Teilnehmerinnen angepasst.

Bildnachweis: www.freepik.com

Sporthalle Scharounachule | Info und Anmeldung:
fitgesund@vfb-huels.de | 01556-352 40 32 (auch WhatsApp)

MondayMorningFitness - Kraft & Cardio für Frauen



montags
10:00 bis 11:00 Uhr
12 € monatlich

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht - Ausdauertraining, Zirkeltraining
Trainieren mit Kleingeräten - z. B. Fitnessbändern, Hanteln, Gymnastikbällen
An das individuelle Fitnesslevel der Teilnehmerinnen angepasst.

Bildnachweis: www.freepik.com

Fitnessraum Evonik Sportpark | Info und Anmeldung:
fitgesund@vfb-huels.de | 01556-352 40 32 (auch WhatsApp)

Kinder - Angebote











Kurssport-Angebote

Abteilung Gesundheit Fitness – hüls VfB 48|64













Kurssport-Angebote







