

ABTEILUNGSSPORT



Herzsportgruppe

Kleine Halle Bildungszentrum Montag 18.00 - 20.45 Uhr
Info: Dieter Duttine, Tel. 07151 600158

Yoga

Jahnhalle Endersbach Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr

»Luftsprung« | Sport für Kinder mit Asthma

3 - 10 Jahre, 2 Gruppen nach Absprache
Grundschulturnhalle Endersbach

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr
und 17.00 - 18.00 Uhr

Schwimmen (Angebot noch nicht geklärt)

Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr

Info: Ute Hofmeier, Tel. 07151 609144

Ambulante Asthmaschulung

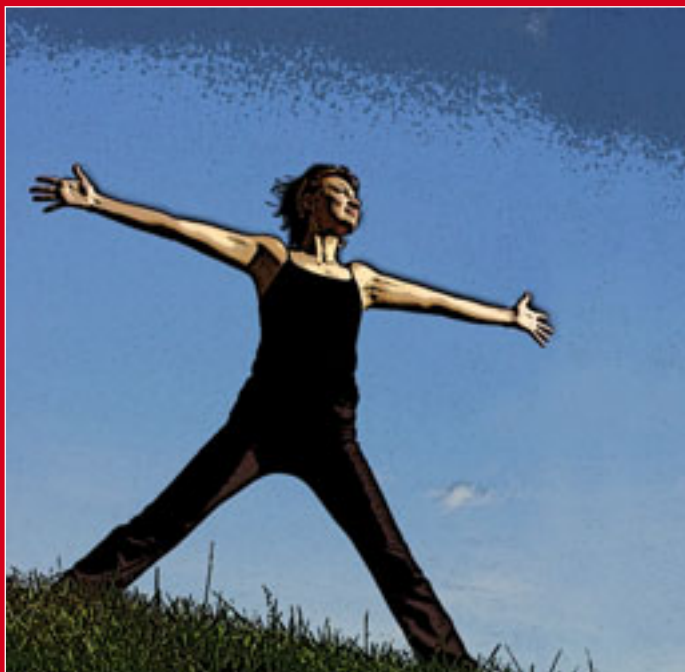
Lehrgangstermine nach Absprache

Info: Ute Hofmeier, Tel. 07151 609144

Sport nach Krebs

Jahnhalle Endersbach Mittwoch 9.00 - 10.00 Uhr

Info: Ingeborg Schenk, Tel. 07151 62163



GESUNDHEITSSPORT

VfL Endersbach e.V.



Der Gesundheitssport ist ein schnell wachsendes Angebot des VfL Endersbach. Dieser Prospekt gibt nur einen Schnappschuss unserer Angebote wieder. Es kommen immer wieder neue Angebote hinzu.

Sollten Sie Interesse oder Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle in der Jahnstraße 2/1, montags von 18:00 - 20:00 Uhr, oder schicken Sie uns eine E-Mail: info@vfl-endersbach.de.



VfL Endersbach

Geschäftsstelle: Jahnstraße 2/1
71384 Weinstadt-Endersbach

Öffnungszeiten der

Geschäftsstelle:

Montags: 18.00 - 20.00 Uhr

www.vfl-endersbach.de

Stand September 2006 • Jahnstraße 2/1 • 71384 Weinstadt-Endersbach
info@vfl-endersbach.de • Tel: 07151 - 606 332 • Fax: 07151 - 609 402



KURSANGEBOTE

Der VfL Endersbach bietet in seinen Vereinsräumen eine Auswahl moderner Kurse an, die gegen eine Kursgebühr auch von Nichtmitgliedern belegt werden können. Mitglieder des VfL Endersbach zahlen einen ermäßigten Beitrag.

Kleine Gruppengrößen und speziell ausgebildete Kursleiter halten die Qualität der Kurse auf einem hohen Niveau.

Anmeldungen

bitte an die Geschäftsstelle des VfL Endersbach e.V.,
immer montags von 18.00 – 20.00 Uhr,
Tel 07151 606332, oder per Fax 07151 609402
oder E-Mail: kurse@vfl-endersbach.de

Ausgezeichnet!

Für die neuen Gesundheitssport-Angebote hat der VfL Endersbach e.V. die Auszeichnung DTB-Prädikat »Pluspunkt Gesundheit.DTB« bekommen. (www.pluspunkt-gesundheit.de). Dieses Qualitätssiegel bescheinigt unseren Kursteilnehmern eine qualitativ hochwertige Sportbetreuung und hervorragend ausgebildete Übungsleiter. Neben dem Pluspunkt wurde auch die Plakette »Sport Pro Gesundheit« des DTB und der Bundesärztekammer vergeben.



Wirbelsäulengymnastik

Stärken Sie Ihre Wirbelsäule mit gezieltem Training und beugen Sie Rückenschmerzen und Verspannungen vor.

Ort: Mehrzweckraum VfL

Trixa Ridder	Montag	9.00 - 10.00 Uhr
Monika Heinrich	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr
Marianne Demuth	Mittwoch	9.15 - 10.15 Uhr
Monika Heinrich	Mittwoch	10.15 - 11.15 Uhr
Trixa Ridder	Mittwoch	19.30 - 20.30 Uhr

Nordic Walking

Ganzkörpertraining mit Laufstöcken. Entlastet den Bewegungsapparat, spricht 90% der Körpermuskulatur an.

Ort: in der Natur

Trixa Ridder - nur im Sommer	Montag	20.00 - 21.00 Uhr
Trixa Ridder - Einsteiger	Mittwoch	9.00 - 10.00 Uhr
Karin Knödel - Fortgeschrittene	Mittwoch	8.30 - 10.00 Uhr

Sport nach Schlaganfall

Rehabilitation, Haltungs- und Bewegungskontrolle.

Ort: Jahnhalle

Trixa Ridder	Dienstag	9.00 - 10.00 Uhr
--------------	----------	------------------

Pilates

Ein Trainingssystem aus Dehn-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen. Stärkt Körper und Geist.

Ort: Mehrzweckraum VfL

Angelika Schmidt	Dienstag	8.30 - 9.30 Uhr
Angelika Schmidt	Dienstag	9.00 - 10.30 Uhr
Angelika Schmidt - für Einsteiger	Dienstag	10.30 - 11.30 Uhr

Gymnastik 50+

Gegen Verspannungen und zur Mobilhaltung von Muskeln, Sehnen und Gelenken.

Ort: Jahnhalle, Gymnastikraum

Angelika Schmidt	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr
------------------	------------	-------------------

Step-Aerobic 50+

Mit Schwung und Musik, ein Bewegungsangebot für Jungebliebene.

Ort: Jahnhalle, Gymnastikraum

Angelika Schmidt	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr
------------------	---------	-------------------