

„SommerFitness“ bringt Sie fit in den Sommer 4. bis 21. Juli 2017



- Drei Wochen, je Montag bis Donnerstag
- 14 Trainingseinheiten, immer abends
- 19 Uhr (Mo, Mi, Do) bzw. 18.15 Uhr (Di)
- Günstige Flatrate: 12 Abende = 24 Euro
- Kommen, so oft Sie wollen
- Keine Kursbindung
- Fit und in Bewegung bleiben
- Neues kennen lernen
- Gemeinsam aktiv, idealer Einstieg in einen schönen Sommer-Abend

- Woche1: Indian Balance – Capoeira – QiGong – BodyWeight – Slowtime - ZumbaFitness
- Woche2: GanzkörperFitness – Faszientraining – BodyFeeling – Body Fit & Dance -
- Woche3: FightAerobic – Wirbelsäulengymnastik – BodyFitness - Pilates

Nutzen Sie das einmalige Angebot der vhs Kolbermoor

Die Sommer-Fitness-Karte ist erhältlich
bei der vhs Kolbermoor
Rathausplatz 1
Telefon 08031 98338
info@vhs-kolbermoor.de
www.vhs-kolbermoor.de

vhs 
Ihre Volkshochschule
Kolbermoor