



# **FITNESS** und

**Gesundheit so ist das Motto**

**Dienstag: in der alten Großsporthalle der  
Wilhelm- Filchner - Schule**

**Um: 20:00 Uhr –je Turneinheit 60 Minuten**  
**Angebot: VfL Wolfhagen – Sport in Kursform**  
**Gebühr: richtet sich nach der Menge der Übungsstunden**

**Anmeldung: Heike Lüdicke : Tel. 05692-6619**  
Oder per E-Mail : [Heike@Luedicke.net](mailto:Heike@Luedicke.net)  
Oder : [info@vfl-wolfhagen.de](mailto:info@vfl-wolfhagen.de)

## **Programm Inhalte**

- Kraft- Ausdauer- Mobilisation Training.  
mit T-Bow – Hanteln – Brasils – T-Band – Reifen - Drums Alive - Bälle  
u.v.m
- Koordination und Gleichgewicht
- Spaß mit Musik

**Interesse geweckt – dann meldet dich an**  
**Kursbeginn ist am 17.April 2012**

