

Kurs 1

Pilates

für einen gesunden Körper

Ab Montag, den 09.01.2023

18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1
Kursleiterin:
Manuela Horvat-Bock - Pilatetrainerin
Tel.: 07433/9989810

Kurs 2

Gesunder Rücken

Fitgymnastik

Ab Donnerstag, den 12.01.2023

Kurs 1: 17.15 Uhr – 18.15 Uhr, Sportheim
Kurs 2: 18.45 Uhr – 19.45 Uhr, Turnhalle

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1
bzw. Turn- und Festhalle, Ostdorf
Kursleiterin:
Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin
Tel. 07433/22803,
conny.walter.bl@web.de

**Anmeldung sowie nähere
Informationen zu den
jeweiligen Kursen direkt bei
den Übungsleiterinnen!**

Die Kursgebühr für 10 Übungsstunden beträgt
für Mitglieder 40 Euro, Nichtmitglieder 50 Euro.
Eintritt auch später möglich, angepasste Kurs-
gebühr.

Überweisung der Kursgebühr mit Angabe des
Kursnamens auf folgendes Konto: VfL Ostdorf,
IBAN: DE38 6535 1260 0025 1085 92,
Sparkasse Zollernalb

Weitere Informationen zu den Gesundheits-
kursen gibt es bei **www.vfl-ostdorf.de**



fit **UND
GESUND**
beim VfL Ostdorf

Kurs 3

Qigong

für Körper, Geist und Seele

Ab Montag, den 09.01.2023

Kurs 1: 15.00 Uhr – 16.00 Uhr für Ältere
Kurs 2: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Turn- und Festhalle, Ostdorf
Kursleiterin:

Ulrike Schuler - Qi Gong-Kursleiterin der DQGG
Tel. 0160/90515489, uli.schuler@t-online.de

Kurs 4

**Neues
Kursangebot:**

Dance for fun

Ab Mittwoch, 25.01.2023

18.00 Uhr – 19.00 Uhr

In diesem Kurs erlebst Du die Lebensfreude, die
dich beim Tanzen durchströmt. Tanzen befreit dich
von Alltagsbelastungen und Stress. Du lässt los
und kommst in deine Mitte. Schnell wirst du fest-
stellen, dass gleichzeitig auch die Ausdauer, die
Muskeln und die Koordination trainiert werden.
Mein Programm und die Lieder basieren auf latein-
amerikanischen Rhythmen. Die Choreografien sind
kreativ und vielfältig.

Die Kursteilnehmer tanzen für sich alleine, ganz
ohne Leistungsdruck und teilen die Freude mit der
gesamten Gruppe. „Ich spüre mich, ich fühle mich
und ich habe Spaß dabei“

Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin: Mihaela Haug

Tel. 0176/23211556, mihaela@foxa.de