

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.: 0 74 33 / 9 98 98 10



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.: 0 74 33 / 9 98 98 10



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. 0 74 33 / 2 28 03,
conny.walter.bl@web.de

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 3

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. 0 74 33 / 2 28 03,
conny.walter.bl@web.de

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 3

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 feststellen, dass gleichzeitig auch die Ausdauer, die Muskeln und die Koordination trainiert werden. Mein Programm und die Lieder basieren auf lateinamerikanischen 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@foxer.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 Kursgebühr.

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 Gesundheitskursen gibt es bei www.vfl-ostdorf.de

Kurs 2

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 Kursgebühr.

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 Gesundheitskursen gibt es bei www.vfl-ostdorf.de

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 feststellen, dass gleichzeitig auch die Ausdauer, die Muskeln und die Koordination trainiert werden. Mein Programm und die Lieder basieren auf lateinamerikanischen 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@foxer.de

Kurs 4