



## **Pilates** **Kurs 1** für einen gesunden Körper

**Ab Dienstag, den 30.04.2019**

18.15 Uhr – 19.15 Uhr für Anfänger  
19.30 Uhr – 20.30 Uhr für Fortgeschrittene

Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin:

Manuela Horvat-Bock - Pilatetrainerin

Tel.: 074 33/9 98 98 10

## **Gesunder Rücken** **Kurs 2** Fitgymnastik

**Ab Do., den 04.04.2019**

Kurs 1: 17.15 Uhr – 18.15 Uhr  
Kurs 2: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1

Kursleiterin:

Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin

Tel. 074 33/2 28 03,  
conny.walter.bl@web.de

## **Qigong** **Kurs 3** für Körper, Geist und Seele

**Ab Montag, den 08.04.2019**

Kurs 1: 18.15 Uhr – 19.15 Uhr für Ältere  
Kurs 2: 19.25 Uhr – 20.25 Uhr

Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin:

Ulrike Schuler - Qi Gong-Kursleiterin der DQGG

Tel. 0160/90 5154 89, uli.schuler@t-online.de

## **Aerobic-Mix-Kurs** **Kurs 4** Ganzkörper-Ausdauer- & Kräftigungstraining

**Ab Mittwoch, den 03.04.2019**

Kurs 1: 18.15 Uhr – 19.15 Uhr  
Kurs 2: 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1

Kursleiterin:

Silvia Müller - Group Fitnesstrainerin B-Lizenz

Tel.: 2 70 10 25 & 0176/96 08 29 09,  
silvia.mueller110@gmail.com

# Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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.