



BADMINTON



FUSSBALL



HANDBALL



TISCHTENNIS



LAUFTREFF



SPORTABZ.



TURNEN



FREIBADSPORT

VFL HIDDESEN

Bentweg 13 • 32760 Detmold

TURNENABTEILUNG

Abteilungsleiter | Gerhard Buschmann

Telefon | 05234 690320

e-mail | buschmann-horn@

t-online.de

**Gesund & fit**  
durch den Winter in den Frühling

# Fitnesskurse 2018

**Kurs 01/18** Montags von 19.30-21.00 Uhr mit 11 Kurseinheiten vom 8.01.-19.03.2018

## Step-Aerobic mit BBP

Die ideale Sportart um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Muskulatur zu stärken.

Kosten >> Vereinsmitglieder (11x0,75€) 8,25€ Nichtmitglieder (11x6,75€) 74,25€

Kursleitung >> Laura De Simone Tel. >> 05234 206868

**Kurs 02/18** Dienstags von 19.15-20.45 Uhr mit 10 Kurseinheiten vom 16.01.-20.03.2018

## Cross-Fitness-Sporthalle

Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems bessern, Stoffwechsel anregen, Muskulatur und Körpermitte stärken, Fettverbrennung erhöhen.

Kosten >> Vereinsmitglieder (10x0,75€) 7,50€ Nichtmitglieder (10x6,75€) 67,50€

Kursleitung >> Maria Buschmann Tel. >> 05234 690320

**Kurs 03/18** Mittwochs von 18.00-19.00 Uhr mit 10 Kurseinheiten vom 17.01.-21.03.2018

## After-Work-Fitness

Sport zum Auspowern und Wohlfühlen für Sie und Ihn

Body Workout / Tabata / Schulter-Nacken / und vieles mehr.

Kosten >> Vereinsmitglieder (10x0,50€) 5,00€ Nichtmitglieder (10x4,50€) 45,00€

Kursleitung >> Maria Buschmann Tel. >> 05234 690320

**Kurs 04/18** Donnerstags von 18.30-19.30 Uhr mit 10 Kurseinheiten vom 18.01.-22.03.2018

## Pilates

Geschmeidiger Körper, flacher Bauch, schöne Beine, straffer Po.

Kosten >> Vereinsmitglieder (10x0,50€) 5,00€ Nichtmitglieder (10x4,50€) 45,00€

Kursleitung >> Maria Buschmann Tel. >> 05234 690320

**Das  
sollte  
man  
wissen!**

- > Trainingsort für alle Kurse: Sporthalle, Jahnstr.15
- > Anmeldung zu Kursbeginn in der Sporthalle o. telefonisch
- > Späterer Einstieg in jeden Kurs möglich
- > Keine Kurse in den Schulferien und an Feiertagen
- > Eine Mitgliedschaft im VfL Hiddesen ist nicht erforderlich

