

Kostenlose Kurse für Flüchtlinge:

Workout Training mit Tabata, Ausdauerzirkel und Powertraining mit und ohne Kleingeräten

Montag 19 - 20 Uhr Ort: Sportplatz Niddasportfeld Bad Vilbel, im Winter Turnhalle Brunnenschule Eingang Berliner Straße

Zumba

Spritzige Tanz-Choreographie mit fetziger Musik, Tanz dich fit

Montag 19 - 20 Uhr Ort: Stadtschule Schulhof, im Winter Raum Sandhasen neben Stadtschule Bad Vilbel

Yoga für den Rücken

Spezielle Übungen und Bewegungen um den Rücken zu stärken und zu trainieren, Dienstag 16.30 - 17.30 Uhr Ort: Turnhalle Brunnenschule Eingang Berliner Straße

Rückenfit

Fitnessübungen zum kräftigen der Rücken- und Bauchmuskulatur

Dienstag 17.45 - 19 Uhr Ort: Turnhalle Brunnenschule Eingang Berliner Straße

Bauch, Beine + Po Fitness

powervolle Gymnastik um alle Muskeln zu kräftigen und die Ausdauer zu steigern, Donnerstag 20 - 21 Uhr Ort: Turnhalle Stadtschule Bad Vilbel

Yoga Vinyasa

in fließenden Bewegungsabläufen werden die Muskeln geschmeidig gehalten und der Körper gekräftigt

Freitag 9.30 - 10.30 Uhr Ort: Turnhalle Heilsberg Carl Schurz Straße 33

Fitnessgymnastik besonders für Mütter (Kleinkinder können mitgebracht werden)

Gymnastik für Bauch - Beine und Po damit die Figur wieder in Form kommt, Freitag 9 - 10 Uhr Ort: Sportplatz Dortelweil an der Nidda, im Winter Kultur- und Sport Forum Dortelweil

Für alle Kurse wird benötigt:

eine Matte oder ein großes Handtuch (nicht beim Zumba)

Sportbekleidung oder lockere bequeme Kleidung. Bitte vorher anmelden!

Anmeldung: Kneipp Verein Bad Vilbel

e-Mail: info@kneipp-bv.de oder per AB: 06101/ 55 81 31