



NEUE KURSANGEBOTE

NEU
AB 09.01.2025

Seniorenportgruppe mit Nina
Dienstags 10:00-11:00 Uhr

Sturzprophylaxe-Gleichgewicht im Alltag
Aufbautraining mit Silke
Mittwochs 10:15-11:15 Uhr

Fit ins Büro (für Männer) mit Andre & Thomas
Donnerstags 08:00-09:00 Uhr

Sportliches Yoga-„Flex and Flow“ mit Nina
Donnerstags 09:00-10:00 Uhr

Frauenfitness mit Power-Stark trotz Kinder
Donnerstags 16:15-17:15 Uhr

Wo: VfL-Fitnessraum, Rebenstraße 51, 26121 Oldenburg

Kontakt: VfL-Geschäftsstelle

Tel: 0441/81726

Mail: anke.vanderspek@vfl-oldenburg.de

Begrenzte Plätze - bitte anmelden!