

# Angebote der Freizeitsportabteilung (Erwachsenenbereich) des VfR Flamersheim in der Turnhalle

VfR Mitgliedsbeitrag = 108 Euro pro Jahr

**MONTAG:** **Wirbelsäulengymnastik  
für Damen und Herren in Stotzheim**  
09:30 - 10:30 Uhr  
Leitung: Gisela Cramer

**Step-Aerobic für Anfänger**  
18:00 - 19:00 Uhr  
Leitung: Daniela Springer

**Damengymnastik**  
19:00 - 20:00 Uhr  
Leitung: Gisela Cramer

**Fit for Fun**  
20:15 Uhr - 21:15 Uhr  
Leitung: Guddi Bädorf

**DIENSTAG:** **Fit for Fun für jedermann**  
18:30 - 20:00 Uhr  
Leitung: Guddi Bädorf

**MITTWOCH:** **Step-Aerobic für Fortgeschrittene**  
19:00 - 20:30 Uhr  
Leitung: Antje Küpper

**DONNERSTAG:** **Wirbelsäulengymnastik  
für Damen und Herren**  
18:00 - 19:00 Uhr  
Leitung: Gisela Cramer

**Pilates**  
19:10 Uhr - 20:10 Uhr

**FREITAG:** **Pilates für Damen und Herren**  
17:00 - 18:00 Uhr  
Leitung: Paola Saenz

**Step-Aerobic für Anfänger**  
19:00 - 20:00 Uhr  
Leitung: Daniela Springer

**Volleyball**  
20:00 - 21:30 Uhr  
Leitung: Herr Kühne

**SAMSTAG:** **Yoga für Damen u. Herren**  
10:00 - 11:00 Uhr  
Leitung: Paola Saenz

**SONNTAG:** **Tanzkurs**  
Anfänger: 16:00 - 17:00 Uhr  
Fortgeschrittene: 17:00 - 18:30 Uhr,  
Fortgeschrittene: 18:30 - 20:00 Uhr  
Leitung: Uta und Thomas Fröhmer (Tanzsporttrainer)

Infos: Freizeitsportwartin Gisela Cramer, Tel.: 02255/6365