XXL-Fitness
stark in Bewegung

Mitmachen!

Werden Sie beweglicher, ausdauernder, fitter!

Wir starten mit Ihnen in ein Bewegungstraining für Menschen mit deutlich sichtbarem Übergewicht.

Dieser Einstieg in ein Bewegungsprogramm unter Gleichgesinnten in kleiner Runde vermittelt wieder Spaß an der Bewegung, an sportlichen Spielen und Übungen.

Wir arbeiten gemeinsam an Ihrer Beweglichkeit, Ausdauer, Fitness. Die Gruppe motiviert und unterstützt jede/n einzelne/n Teilnehmer/in.

Machen Sie den ersten Schritt !

Melden Sie sich an, probieren Sie uns aus. Machen Sie mit!

Wann: Mittwochs, 10.35 – 11.20 Uhr
Wo: Dieter-Renz-Halle, Gymnastikhalle
Leitung: Jaqueline Fernandes Da Silva
Kosten: 12 Euro monatlicher Mitgliedsbeitrag
+ 8 Euro einmalige Aufnahmegebühr
Keine Mindestvertragslaufzeit
Anmeldung: VC Bottrop 90 e.V., Gesundheitssport

- Über die Übungsleiter*innen
- Tel.: 02041 7620776
- E-Mail: gesundheitssport@vcbottrop90.de

Max. Teilnehmer*innen-Anzahl: 12