Fitness und Gesundheit 50+



Wir sind eine gemischte Gruppe von fröhlichen Männern und Frauen im VfL.

Um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben,treffen wir uns dienstags von 20-21.30 Uhr in der Turnhalle der Nahariya-Grundschule,um zu trainieren.

Hier steht auch ein schönes Angebot verschiedener Sportgeräte zur Verfügung,so daß wir uns abwechslungsreich und mit Spaß in Form halten.

Unser Trainer Andreas ist seit 2013 dabei. 2018 kam die Co Trainerin Angela mit dazu.



Trainer: Andreas & Angela

Neugierig geworden?

Dann komm einfach vorbei,schau zu oder mach besser gleich mit. Bis bald wir freuen uns auf dich.