

170 Jahre Verein Vorwärts – Zwei Wochen kostenlos trainieren!

Der Traditionsverein in der Bremer Innenstadt wird in diesem Sommer 170 Jahre. Dies muss gefeiert werden! Im Rahmen dessen können alle Interessierten die Angebote des Vereins vom 14.08.2017 – 28.08.2017 kostenlos testen (ausgenommen Reha-Kurse).

Nutze die Chance zum kostenlosen Training in folgenden Kursen:

Montag	9:00 – 10:00 Uhr	Rückensport
	16:00 – 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monate bis 3 Jahre)
	18:30 – 19:30 Uhr	Funktionelles Training für Frauen 50+
	19:00 – 20:00 Uhr	HOT IRON®
	19:00 – 22:00 Uhr	Tanzen für Paare
Dienstag	16:00 – 17:00 Uhr	Kinderturnen (ab 3 Jahren)
	17:15 – 18:15 Uhr	Rückensport
	17:15 – 18:15 Uhr	Pilates in Bewegung
	18:15 – 19:15 Uhr	CrossTraining
	18:30 – 20:00 Uhr	Yoga
Mittwoch	10:10 – 11:10 Uhr	Pilates
	11:30 – 12:30 Uhr	Pilates
	16:00 – 17:00 Uhr	Frauen-Senior-Fit 70+
	17:00 – 18:00 Uhr	HOT IRON®
	18:00 – 19:00 Uhr	Funktionelles Training für Frauen 50+
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	Zumba®
	9:00 Uhr	Wandergruppe Männer
	9:00 Uhr	Wandergruppe Frauen (1. Donnerstag im Monat)
	16:00 – 17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (ab 12 Monate bis 3 Jahre)
	17:00 – 18:00 Uhr	Kinderturnen und Ballspiele
	18:00 – 18:55 Uhr	Zumba® Gold
	19:00 – 20:00 Uhr	Pilates
	19:00 – 20:00 Uhr	Partnergymnastik 70+
	19:15 – 20:15 Uhr	STRONG by Zumba®
20:00 – 21:00 Uhr	Frauen-Fitness 60+	
Freitag	10:15 – 11:15 Uhr	Gesundheitsorientierte Fitness
	16:30 – 17:30 Uhr	CrossTraining
	17:30 – 18:30 Uhr	Line-Dance/ Solo-Dance Anfänger
	18:30 – 19:30 Uhr	Line-Dance/ Solo-Dance Fortgeschrittene 1
	19:30 – 20:30 Uhr	Line Dance/ Solo-Dance Fortgeschrittene 2
19:30 – 21:00 Uhr	Volleyball	

Weitere Infos unter www.vereinvorwaerts.de, www.facebook.com/Vereinvorwaerts oder unter 0421 - 32 49 24.

Wir freuen uns auf dich!

Wer sich für die Wandergruppen interessiert, der möge bitte in der Geschäftsstelle anrufen.