

Fitness-Studio VSGfit 21 mit neuen Geräten



Termine 2024

- 08.07.-20.08.24 Sport im Park (Info über Flyer)
- 01.08.24 Start Freiwilliges Soziales Jahr 24/25
- 23.08.24 Abnahme Sportabzeichen
- 24.08.24 ERSTE HILFE-Kurs für ÜL u. Helfer/innen
- 31.08./01.09.24 Teilnahme am Parkfest
- 06.09.24 Dankern-Vortreffen
- 10.09.24 Leichtathletik-Mini-Olympiade
- 13.09.24 Seniorenfahrt (Gasometer Oberhausen)
- 13.09.24 Abnahme Jugend-Sportabzeichen
- 20.09.24 Offene Stadtmeisterschaften Leichtathletik U10/U12/U14
- 21.09.24 ERSTE HILFE-Kurs für ÜL u. Helfer/innen
- 22.09.24 Teilnahme am Schlangenfest
- 27.09.24 Abnahme Sportabzeichen
- 11.-18.10.24 Dankernfreizeit
- 02.11.24 Hwarang Kwan Do: A Night of Motion Arts
- 09.11.24 kinder Joy of Moving - Tag des Kinderturnens
- 16.11.24 KSB/SSB: Sport-Actions-Day
- 20.11.24 Winterturnen
- 23.11.24 ERSTE HILFE-Kurs für ÜL und Helfer/innen
- 06.12.24 Senioren-Adventscaffettrinken
- 07./08.12.24 Schaulaufen Rollkunstlauf-Team



Kontakt für Check-up und Fragen:
vsgfit21@gmx.de oder 02051-23505
 Termine auch unter velberter-sg.de/vsgfit21

www.velberter-sg.de

Roman Chair

Back Extension

Beinstrecker

Beinbeuger



Elite Roman Chair
 Verstellbarer Rückentrainer "Roman Chair" für den unteren Rücken, Gluteus und die rückseitige Oberschenkelmuskulatur.

Back Extension
 Angenehmes und zugleich effektives isoliertes Training der unteren Rückenmuskulatur.

Beinstrecker
 Effektives und sicheres Training des Beinstreckers und vorderen Oberschenkels

Beinbeuger
 - Leg Curls in Bauchlage - Effektives und sicheres Training des Beinbeugers (Oberschenkelrückseite), geführte Bewegung für mehr Sicherheit und besseren Muskel-Fokus beim Training.