

VfL Sport Spendentag für die Ukraine

Uhrzeit	Gymnastikraum	Hallenhälfte 1	Hallenhälfte 2	Turm	Sonstiges/Outdoor	Outdoor nur bei trockenem Wetter
11:00 - 11:45	RückenFit - Marion 15 TN	Judo 20 TN	Inliner	Nindo (ab16 Jahren) 8 TN	Kegeln / 10 TN Outdoor-Sport Gabi / 20 TN	
12:00 - 12:45	RückenFit - Marion 15 TN	Judo 20 TN	Nur bei schlechtem Wetter in der Halle DanceWorkout - Adi 25 TN	Nindo (ab16 Jahren) 8 TN	Outdoor-Sport Gabi / 20 TN Kegeln / 10 TN	Inliner Kinder 15 TN
13:00 - 13:45	HipHop - Lorene ab 14 Jahren 25 TN	Karate 20 TN	Nur bei schlechtem Wetter in der Halle Roundnet 20 TN	Aikido 8 TN	Kegeln / 10 TN Round-Net* 20TN	Inliner Erwachsene 15 TN
14:00 - 14:45	Pilates - Chrissi 20 TN	Karate Selbstverteidigung 20 TN	Nur bei schlechtem Wetter in der Halle BodyWorkout - Adi 25 TN	Bei großem Interesse nochmals Aikido	Kegeln / 10 TN	