

# Vereinigte Sportgemeinschaft Seefeld e.V. - Frauenfitness

## Kontaktdaten [a]:

### Vereinigte Sportgemeinschaft Seefeld e.V. - Frauenfitness

c/o Bahnhofstr. 5c | 16356 Seefeld

Maren Schuster

Tel.: 0174 – 81 653 91 | Mail: k.A.

VR 4112 FF | Mitglieder: 14 (Stand: 31.12.2023)



## Ziele gemäß Vereinsatzung:

Die Satzung, die Beitragsordnung, einen Aufnahmeantrag sowie weitere Ordnungen des Vereins sind nicht veröffentlicht, können aber beim Vorstand erfragt werden (Kontaktdaten siehe Verein gesamt).

## Aktivitäten, u.a. [a]:

- Nach Erwärmung werden alle Muskelgruppen des Körpers trainiert
- Einsatz verschiedener Sportgeräte wie Bälle, Seile, Therabänder, Matten, Steppbretter, Hanteln (einzeln und in Kombination)
- Trainingsabschluß mit Stretching und Entspannungstraining
- Motivation, die Übungen auch zu Hause durchzuführen

## Trainingsstätte [a]:

Turnhalle Seefeld, Krummenseer Chaussee 27 in Seefeld | [Google Maps](#)

## Trainingszeiten [a]:

dienstags 19:30 - 20:30 Uhr

## Mitmachen:

Interessenten sind herzlich willkommen, Ansprechpartner siehe Kontaktdaten.

## Quellen:

[a] Webseite des Vereins | <https://vsg-seefeld.de>

© Karl Lehmann 02/2024



alle Fotos V. Wiedecke