

# VfL Kaufering e.V.

Sport für Groß und Klein



## Fitness für Senioren

**Wir suchen Verstärkung!** Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm zur Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung, Koordination und Stabilisierung der Wirbelsäule wartet auf alle, die beweglich und aktiv bleiben wollen.

Die Übungsstunden starten wieder am **11. Januar 2024**  
Do., 17:30 – 18:30 Uhr, Schulturnhalle alt

**Bei Interesse gerne Kontakt aufnehmen:**  
Helene Schanda, Tel. 08248 / 8881696

VfL Kaufering e.V., Bayernstr. 17, 86916 Kaufering, [info@vflkaufering.de](mailto:info@vflkaufering.de)