

## VEF Kamp-Bornhofen – Unser Freiluft-Fitnesscenter braucht Unterstützung

Für die täglichen Reinigungsarbeiten vor der Öffnung des Welterbe-Bades suchen wir Helferinnen und Helfer.

Bleib fit! – Mach mit!

Bleib fit! – Mach mit!



*Kräftigen der Armmuskulatur beim Saugen des Planschbeckens*



*Übungen für Finger, Bauch und Rücken beim Einsammeln der Blätter*



*Trainieren der Arm- und Beinmuskeln beim Kehren rund um die Becken*



*Kräftigen der Waden verbunden mit Wasserspielen auf der Rutsche*



*Zum Ausgleich: Spielen mit der Fernbedienung beim Saugen des großen Beckens*



**Interesse? - Weitere Informationen gibt's bei Harald Kimmel und Franz Breitbach**

Verein zur Erhaltung und Förderung des Freibades in Kamp-Bornhofen 1988 e.V.

E-Mail: [saugerteam@vef88.de](mailto:saugerteam@vef88.de), Internet: [www.vef88.de](http://www.vef88.de)