

## Rundschreiben Nr. 20 / 2018

12. April 2018

- Thema:** AROHA mit dem Stab  
Ein Herz-Kreislauf-Training im  $\frac{3}{4}$ -Takt mit kraftvollen Elementen aus dem Kampfsport und sanften Elementen aus dem Qi Gong
- Termin:** Donnerstag, 06.09.2018
- Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr
- Ort:** Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum
- Referentin:** Annegret Tomczak
- Anmeldung:** Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163;  
Email: [emsteinbach@t-online.de](mailto:emsteinbach@t-online.de)
- Anmeldeschluss:** 03.09.2018
- Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenfrei. Ich bitte um vorherige Anmeldung, da bei zu geringer Teilnehmerzahl die Veranstaltung ausfallen muss.  
Die nächste Fortbildung im Rahmen der Donnerstagabende findet erst wieder in 2019 statt. Ein gesondertes Rundschreiben mit dem Thema wird es zeitnah geben.

Anna-Maria van den Meulenhof

Vorsitzende

Elke Kaldun

Sportliche Leitung