

Rundschreiben Nr. 25 / 2018

18. Juni 2018

Ausschreibung Aktionstag 50+ „Bewegt Älter werden in NRW“

- Ausrichter:** Emscher - Ruhr Turnverband
- Ort:** Erich Kästner Schule Bochum, Zufahrt über die Stiepeler Str.
- Datum:** Samstag, 22. September 2018
- Zeit:** Anmeldung ab 9:30 Uhr, Arbeitskreise von 10:00 - 15:00 Uhr
- Meldung an:** Elke Kaldun: ekaldun@gmx.de oder per Post: Elke Kaldun, Am Ruhrort 13, 44879 Bochum.
Mit der Anmeldung ist die Gebühr von 10,00 € - incl. Getränke und Imbiss - auf das Konto des ERT zu überweisen, ansonsten kann keine Zuordnung zu den Arbeitskreisen erfolgen.
Bitte eine Kaffeetasse mitbringen.
- Meldeschluss:** 14. September 2018

Anna-Maria van den Meulenhof
Verbandsvorsitzende

Elke Kaldun
Sportliche Leitung

Rundschreiben Nr. 25 / 2018

18. Juni 2018

„Bewegt Älter werden in NRW“ • 22.09.2018 • Erich Kästner Schule

Arbeitskreise/Anmeldeformular

Name:

Verein:

Zeit	AK Halle 1	AK Halle 2	AK Halle 3
10:00-11:00	1 Hit 50+ Sandra Kerger	2 Aerobic best ager Michaela Reimann	3 Wellness und Gesundheit Anne Tomczak
	4 Pilates trifft Aerostep Sandra Kerger	5 Power Qi Michaela Reimann	6 3 - D Rückenfit Birgit Walter
Pause 30 Min			
12:45-13:45	7 Zumba best ager Mandana Rasooli Zahedei	8 Sanft und effektiv Margarete Steinbach	9 Yoga Irmtraud Rehpenning
	10 Rund um den Tennisball Martina Sauer	11 Slow Motion Rückentraining Renate Wilhelmi	12 Qi Gong Irmtraud Rehpenning

Bitte Matten mitbringen.