

Rundschreiben Nr. 03 / 2019

10. Februar 2019

Rundschreiben

Thema: Spring Convention „Fit mit dem ERT“
Termin: Samstag, 30.03.2019
Zeit: Anmeldung ab 8:30 Uhr, Workshops von 9:00 - 16:30 Uhr,
Ort: Mehrzweckhalle Oberwinzerfeld, Wagnerstraße, 45529 Hattingen
Referenten: Alexandra Breilich, Sandra Kerger, Mandana Rasoola Zadehi, Anne Tomczak, Birgit Walter, Christoph Jannusch und Philipp Lastowski
Gebühr: 30,00 €, die bei Anmeldung auf das Konto des ERT einzuzahlen sind.
Anmeldung: Mit Name, Anschrift, Verein und gewünschten Workshops an:
 Elke Kaldun, Am Ruhrort 13, 44879 Bochum,
 Email: ekaldun@gmx.de
Anmeldeschluss: 23.03.2019
Hinweis: Bei einer ganztägigen Teilnahme wird eine Bescheinigung zur Lizenzverlängerung ÜL - C über 8 LE ausgestellt.
 Die Teilnehmerzahl an den einzelnen Arbeitskreisen ist auf 20 begrenzt.
 Bitte eine Matte mitbringen.
 In der Anmeldegebühr sind ein Imbiss und Getränke enthalten.
 Bitte eine Tasse mitbringen.

Zeit	Workshop		
9 - 10 Uhr	Alexandra Breilich Groupfitness (1)	Sandra Kerger Pilates intensiv (2)	Mandana Rasooli Zadehei Zumba (3)
10 - 11 Uhr	Alexandra Breilich Kantaera (4)	Sandra Kerger Drums Alive (5)	Anne Tomczak Vitalgymnastik (6)
11 - 12 Uhr	Christoph Jannusch Crisscross Step (7)	Sandra Kerger HIT (8)	Mandana Rasooli Zadehei Zumba (9)
12 - 13 Uhr	Christoph Jannusch PowerWorkout (10)	Birgit Walter Tabata'n'Stretch (11)	Anne Tomczak Vitalgymnastik (12)

Rundschreiben Nr. 03 / 2019

10. Februar 2019

13 - 13:30 Uhr		Mittagspause	
13:30 - 14:30 Uhr	Christoph Jannusch Crisscross Step (13)	Birgit Walter RückenWorkout (14)	Sandra Kerger Pilates intensiv (15)
14:30 - 15:30 Uhr	Christoph Jannusch PowerWorkout (16)	Birgit Walter Tabata'n'Stretch (17)	Philipp Lastowski Pe-Fit (18)
15:30 - 16:30 Uhr	Philipp Lastowski Pe-Fit (19)	Birgit Walter RückenWorkout (20)	

HIT = High Intensity Training

Tabata = Workout zur Fettverbrennung

Pe-Fit = Funktionales Ganzkörpertraining

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Elke Kaldun
Sportl. Leitung