



## Rundschreiben

16.12.2022

- Thema:** **Fit mit dem ERT**  
**18 Workshops für einen HotMotionDay**
- Termin:** Samstag, 25.03.2023
- Zeit:** 10:00 - 16:30 Uhr  
Die Anmeldung vor Ort ist ab 9:30 Uhr in der Turnhalle der Lessingschule.
- Ort:** Turnhalle Lessingschule und Turnhalle Dördelstr, 44892 Bochum. Dort sind auch Parkmöglichkeiten vorhanden.
- Referenten:** Sandra Kerger, Michaela Reimann, Birgit Walter, Wai Ying Fan-Keuchel, Jasmin Burbulla, Marion Braun, Katja Pier, Kerstin Tischler, Kristopher Tischler und Dominik Zebala
- Gebühr:** 25,00 €, die bei Anmeldung auf das Konto des ERT einzuzahlen sind.
- Anmeldung:** Elke Kaldun, Am Ruhrort 13, 44879 Bochum,  
Email: [ekaldun@gmx.de](mailto:ekaldun@gmx.de)
- Anmeldeschluss:** 19.03.2023
- Hinweis:** Bei der Teilnahme an 6 Arbeitskreisen kann eine Fortbildungsbescheinigung über 8 LE ausgestellt werden.  
Die Teilnehmerzahl pro AK ist auf 20 begrenzt.  
Für Verpflegung und Getränke hat jeder selbst zu sorgen.  
Die Veranstaltung findet unter der zu der Zeit gültigen Corona-Schutzverordnung statt.

Anna-Maria van den Meulenhof  
Vorsitzende ERT

Elke Kaldun  
stellv. sportl. Leitung

## Arbeitskreise

Halle 1	Halle 2	Halle 3
<b>10:00 - 11:00 h</b>		
AK 1: Drums Alive Sandra Kerger	AK 2: Tabata Kristopher Tischler	AK 3: Vinyasa Yoga Wai Ying Fan-Keuchel
<b>11:00 - 12:00 h</b>		
AK 4: Faszien im Fokus Sandra Kerger	AK 5: Neuroathletik Michaela Reimann	AK 6: Pilates Wai Ying Fan-Keuchel
<b>12:00 - 13:00 h</b>		
AK 7: Line Dance Jasmin Burbulla	AK 8: Bewegt in Kraft und Koordination Michaela Reimann	AK 9: Yin Yoga Wai Ying Fan-Keuchel

### 13:00 - 13:30 h Mittagspause

<b>13:30 - 14:30 h</b>		
AK 10: Mobility & Stretch Birgit Walter	AK 11: Bailaro Marion Braun	AK 12: Hula Hoop Kerstin Tischler
<b>14:30 - 15:30 h</b>		
AK 13: RückenShortys Birgit Walter	AK 14: Ganzkörpertraining Dominik Zebala	AK 15: Zumba Katja Pier
<b>15:30 - 16:30 h</b>		
AK 16: Core-Tastic Birgit Walter	AK 17: Kung-Fu Dominik Zebala	AK 18: Hula Hoop Kerstin Tischler