

4. Januar 2024

Rundbrief 01_2024

- Thema:** **Fit mit dem ERT**
- 18 Workshops zu Themen aus den Bereichen Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Selbstverteidigung und Parkour
- Termin:** Samstag, 09. März 2024
- Zeit:** Einchecken ab 09:00 Uhr
Beginn: 09:30 Uhr
Ende: 16:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle der Realschule Sodingen, Castroper Str. 251 in Herne
Sporthalle der Vellwig-Schule, Vellwigstr. 28 in Herne
- Referenten:** ERT-Team
- Anmeldung:** Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163;
Email: vorstand-stellv-2@ert-online.de
- Kosten:** 25,- € für Teilnehmer aus Mitgliedsvereinen, ansonsten 50,- €
Die Kosten sind mit der Anmeldung auf das Konto des ERT einzuzahlen.
- Hinweis:** Bei der Anmeldung sind die Workshops gemäß Anlage anzugeben, an denen man teilnehmen möchte. Für eine Teilnahme an 6 Workshops kann eine Teilnahmebescheinigung über 8 LE ausgestellt werden.
Die beiden Veranstaltungsorte Realschule und Vellwig-Schule sind ca. 600 m voneinander entfernt. Daher ist bei der Buchung von unmittelbar aufeinanderfolgenden Workshops zu beachten, dass ein Wechsel zwischen den beiden Veranstaltungsorten nur in der Mittagspause möglich ist. Zwischen den Hallen 1 und 2 innerhalb der Realschule kann beliebig gewechselt werden.

Anna-Maria Van den Meulenhof
Vorsitzende

Margarete Steinbach
2. stellv. Vorsitzende

Sparkasse Bochum
DE85 4305 0001 0041 3000 96
WELADED1BOC
Steuernummer: 306/5903/0050

Verbandsvorsitzende:
Anna-Maria Van den Meulenhof
Ulrichstr. 19 ● 44866 Bochum
☎ 02327 / 23251

Fit mit dem ERT 2024

Realschule Castroper Str. 251 Workshops Halle 1	Realschule Castroper Str. 251 Workshops Halle 2	Vellwig-Schule Vellwigstr. 28 Workshops
09:30 - 10:30 Uhr		
1. Bailaro mit Marion	7. Selbstverteidigung mit Andreas	13. Dumbbell Workout mit Birgit
10:30 - 11:30 Uhr		
2. Bailaro mit Marion	8. Pilates mit Sandra	14. ABS Workout (Bauch) mit Birgit
11:30 - 12:30 Uhr		
3. Power Rücken mit Martin	9. Faszio mit Sandra	15. Boob Intense (Brust) mit Birgit
12:30 - 13:00 Uhr Mittagspause		
13:00 - 14:00 Uhr		
4. Power Rücken mit Martin	10. Zumba mit Mandana	16. Parkour mit Benedikt
14:00 - 15:00 Uhr		
5. Power Fit mit Martin	11. Zumba mit Mandana	17. Parkour mit Benedikt
15:00 - 16:00 Uhr		
6. Hula mit Petra	12. Flexibar mit Fritz	18. Parkour mit Benedikt