

10. Januar 2024

Rundbrief Nr. 02_2024

Thema: Bewegung von den Füßen bis zum Kopf

Wir sitzen im Auto, wir sitzen im Büro, wir sitzen auf der Couch,
wir stehen in der Küche, wir stehen an der Kasse....

Die vorgestellten Übungen sollen uns helfen, gut durch den Tag zu kommen.

Ideen für den Alltag und die Übungsstunde.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

Referentin: Iris Pöstgens

Anmeldung: Iris Pöstgens, Tel: 0234/41403503

Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 10.03.2024

Hinweis: Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist allerdings aus organisatorischen Gründen erforderlich. Die Teilnehmer benötigen eine Gymnastikmatte.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung