

28. Juli 2024

Rundbrief 16/2024

- Thema:** Mile Walk – funktioniert indoor und outdoor. wir bewegen uns im Takt der Musik, gehen auf der Stelle und im kleinen Umkreis.
Richtungswechsel, nach vorne, rückwärts, nach rechts und links. Klingt nicht anstrengend? Abwarten!
Ihr kommt garantiert ins Schwitzen. Ein schonendes Ganzkörpertraining ohne erforderliche Hilfsmittel.
- Termin:** Donnerstag, 12.09.2024
- Zeit:** 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
- Ort:** Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr.1/Ecke Kurfürstenstr., 44791 Bochum
- Referentin** Tanja Käseborn
- Anmeldung:** Iris Pöstgens, Tel: 0177 4242022
Email: gesundheitssport@ert-online.de
- Anmeldeschluss:** 03.09.2024
- Hinweis:** Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist allerdings aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Anna-Maria van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung