

18. Oktober 2026

Thema: **„einfach einmal entspannen“**
verschiedene Möglichkeiten

Termin: 05.11.2026

Zeit: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

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

Referentin Iris Pöstgens

Anmeldung: Iris Pöstgens, Tel: 0177 4242022
Email: gesundheitssport@ert-online.de

Anmeldeschluss: 02.11.2026

Hinweis: Bitte Matte, einen warmen Pulli, dicke Socken und/ oder eine Decke
mitbringen.

Der Kurs ist kostenlos.

Anna-Maria Van den Meulenhof
Vorsitzende

Iris Pöstgens
Beauftragte für
Gesundheitssport

Stefan Kuprat
Sportliche Leitung