



Einladung zum

OFFENEN SOMMERFERIEN-OUTDOOR-FITNESS-TRAINING

- 6mal in den Sommerferien
- auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Straße
- kostenlos - keine Vereinsmitgliedschaft oder Anmeldung erforderlich

Jede/e kann und soll mitmachen können:

Die Übungsleiter/-innen Imke Malburg, Ina Balbach, Gerda Enigk, Lilita Lassak und Beate Grond werden erklären, wie Jede/r für sich die Übungen seinem Leistungsstand anpassen kann (kürzere Intervalle, größere Pausen, anderes Tempo etc.).

Alle sind herzlich eingeladen, egal welchen Alters oder Fitnessstands.

Die Mitnahme eines Handtuchs ist zweckmäßig. Duschen nach dem Training im AKTIV PUNKT ist möglich.

Die Termine (jeweils 18.00 - 19.00 h, bei trockenem Wetter):

Montag, 11.07.2016
Dienstag, 19.07.2016
Mittwoch, 27.07.2016
Donnerstag, 04.08.2016
Freitag, 12.08.2016
Montag, 22.08.2016

Unser Sport-Event in den Sommerferien! Keine Berührungsängste haben, offen sein für Neues, einfach kommen und Spaß haben!

TVE Burgaltendorf: AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen - Tel.: 0201/570397 - Fax: 201/5718628
eMail: sport@tve-burgaltendorf.de - Internet: www.tve-burgaltendorf.de



Einladung zum

OFFENEN SOMMERFERIEN-OUTDOOR-FITNESS-TRAINING

- 6mal in den Sommerferien
- auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Straße
- kostenlos - keine Vereinsmitgliedschaft oder Anmeldung erforderlich

Jede/e kann und soll mitmachen können:

Die Übungsleiter/-innen Imke Malburg, Ina Balbach, Gerda Enigk, Lilita Lassak und Beate Grond werden erklären, wie Jede/r für sich die Übungen seinem Leistungsstand anpassen kann (kürzere Intervalle, größere Pausen, anderes Tempo etc.).

Alle sind herzlich eingeladen, egal welchen Alters oder Fitnessstands.

Die Mitnahme eines Handtuchs ist zweckmäßig. Duschen nach dem Training im AKTIV PUNKT ist möglich.

Die Termine (jeweils 18.00 - 19.00 h, bei trockenem Wetter):

Montag, 11.07.2016
Dienstag, 19.07.2016
Mittwoch, 27.07.2016
Donnerstag, 04.08.2016
Freitag, 12.08.2016
Montag, 22.08.2016

Unser Sport-Event in den Sommerferien! Keine Berührungsängste haben, offen sein für Neues, einfach kommen und Spaß haben!

TVE Burgaltendorf: AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen - Tel.: 0201/570397 - Fax: 201/5718628
eMail: sport@tve-burgaltendorf.de - Internet: www.tve-burgaltendorf.de

Für dein Schwarzes Brett!



Einladung zum

OFFENEN SOMMERFERIEN-OUTDOOR-FITNESS-TRAINING

- 6mal in den Sommerferien
- auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Straße

Wir machen etwas Neues und wir hoffen, ihr macht mit:

Damit unsere Gruppen, egal ob Frauen-Gymnastikgruppe, Männer-Fitnessgruppe, Sportkurs oder Chor, auch in den Ferien fit bleiben, bieten wir in jeder Woche der Sommerferien an einem - variierenden - Wochentag ein gemeinsames Fitnesstraining der TVE-Gruppen und Mitglieder an, unabhängig von Alter, Geschlecht und Leistungsvermögen.

Jede/e kann und soll mitmachen können:

Die Übungsleiter/-innen Imke Malburg, Ina Balbach, Gerda Enigk, Lolita Lassak und Beate Grond werden erklären, wie Jede/r für sich die Übungen seinem Leistungsstand anpassen kann (kürzere Intervalle, größere Pausen, anderes Tempo etc.).

Die Mitnahme eines Handtuchs ist zweckmäßig. Duschen nach dem Training im AKTIV PUNKT ist möglich.

Die Termine (jeweils 18.00 - 19.00 h, bei trockenem Wetter):

Montag, 11.07.2016
Dienstag, 19.07.2016
Mittwoch, 27.07.2016
Donnerstag, 04.08.2016
Freitag, 12.08.2016
Montag, 22.08.2016

Unser Sport-Event in den Sommerferien! Keine Berührungsängste haben, offen sein für Neues, einfach kommen und Spaß haben!

Für dein Schwarzes Brett!



Einladung zum

OFFENEN SOMMERFERIEN-OUTDOOR-FITNESS-TRAINING

- 6mal in den Sommerferien
- auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Straße

Wir machen etwas Neues und wir hoffen, ihr macht mit:

Damit unsere Gruppen, egal ob Frauen-Gymnastikgruppe, Männer-Fitnessgruppe, Sportkurs oder Chor, auch in den Ferien fit bleiben, bieten wir in jeder Woche der Sommerferien an einem - variierenden - Wochentag ein gemeinsames Fitnesstraining der TVE-Gruppen und Mitglieder an, unabhängig von Alter, Geschlecht und Leistungsvermögen.

Jede/e kann und soll mitmachen können:

Die Übungsleiter/-innen Imke Malburg, Ina Balbach, Gerda Enigk, Lolita Lassak und Beate Grond werden erklären, wie Jede/r für sich die Übungen seinem Leistungsstand anpassen kann (kürzere Intervalle, größere Pausen, anderes Tempo etc.).

Die Mitnahme eines Handtuchs ist zweckmäßig. Duschen nach dem Training im AKTIV PUNKT ist möglich.

Die Termine (jeweils 18.00 - 19.00 h, bei trockenem Wetter):

Montag, 11.07.2016
Dienstag, 19.07.2016
Mittwoch, 27.07.2016
Donnerstag, 04.08.2016
Freitag, 12.08.2016
Montag, 22.08.2016

Unser Sport-Event in den Sommerferien! Keine Berührungsängste haben, offen sein für Neues, einfach kommen und Spaß haben!