



TVG-Aktivtag

Samstag, 16.11.2019



Anmelden:

... kannst du dich mit diesem Abschnitt
(beim Training abgeben oder beim
Blumengarten Marienfeld)...

... oder per Email an
aktivtag@tvg-hattorf.de

bis zum 2.11.2019

Deine Angaben:

Name:
email:

Anmeldung

Bitte die gewünschten Angebote
ankreuzen x

Uhr-zeit	Work shop		Work shop	
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Starker Rücken		Pilates	
11.15 Uhr - 12.15 Uhr	Fit im Renten- alter Mixed		Power Jump max. 10 TN	
11.15 Uhr - 12.15 Uhr			Stabi & Core	
13.00 Uhr - 14.00 Uhr	Crossfit Mixed		Power Jump max. 10 TN	
14.15 Uhr - 15.15 Uhr	Kerl- gesund		Yoga	
15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Vortrag: „Stress? Beweg dich!“			