

Anmeldung

Bitte die gewünschten Angebote
ankreuzen x

Uhr-zeit	Work shop		Work shop	
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Starker Rücken	<input type="checkbox"/>	Pilates	<input type="checkbox"/>
11.15 Uhr - 12.15 Uhr	Fit im Rentenalter Mixed	<input type="checkbox"/>	Power Jump max. 10 TN	<input type="checkbox"/>
11.15 Uhr - 12.15 Uhr			Stabi & Core	<input type="checkbox"/>
13.00 Uhr - 14.00 Uhr	Crossfit Mixed	<input type="checkbox"/>	Power Jump max. 10 TN	<input type="checkbox"/>
14.15 Uhr - 15.15 Uhr	Kerl-gesund		Yoga	<input type="checkbox"/>
15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Vortrag: „Stress? Beweg dich!“			<input type="checkbox"/>

Sei dabei beim
TVG-Aktivtag!

Samstag, 16.11.2019
10.00 - 17.00 Uhr
DGH Hattorf

Anmeldung bis zum
02.11.2019

www.tvg-hattorf.de



2. TVG- Aktivtag



Samstag, 16.11.2019
10.00 - 17.00 Uhr
DGH

TVG Hattorf

Am 16.11.2019 veranstaltet der TVG Hattorf den 2. Aktivtag für alle Sport-Interessierten. Eine Vereinszugehörigkeit ist für die Teilnahme nicht erforderlich.

Mitzubringen sind: Hallenschuhe, Sportbekleidung und eine Isomatte, für Yoga noch eine Decke, Yogakissen (wer hat) und dicke Socken.

Für die Verpflegung wird ein Buffet mit gesunden Leckereien angeboten, die zu so einem sportlichen Tag passen.

Teilnehmerkosten: 5 €

(Zahlung am 16.11., inkl. Verpflegung)

Daraus könnt ihr wählen:

(Weitere Infos zu den Workshops auf www.tvg-hattorf.de)

Uhrzeit Workshop Workshop

10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Starker Rücken Birgit Gömann	Pilates Silvia Großkopf
--------------------------	--	-----------------------------------

11.15 Uhr - 12.15 Uhr	Fit im Rentenalter Mixed Angela Reineking Rainer Starfinger	Power Jump Carmen Meyer Stabi & Core Läufer/Walker Silvia Großkopf
--------------------------	--	--

12.15 Uhr -
13.00 Uhr **Pause**

13.00 Uhr - 14.00 Uhr	Crossfit Mixed Silvia Brakel Andreas Lüttge	Power Jump Carmen Meyer
--------------------------	--	-----------------------------------

14.15 Uhr - 15.15 Uhr	Kerlgesund Gerd Barke Bernd Riechel	Yoga Sabine Olbrich
--------------------------	--	-------------------------------

15.45 Uhr - 16.45 Uhr	Vortrag „Stress? Beweg dich!“ Aline Witzke
--------------------------	--

Anmelden:

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

... oder im Internet auf www.tvg-hattorf.de ...

bis zum 02.11.2019

Deine Angaben:

Name:

email:

Kurse bitte auf Rückseite auswählen!