

#BEACTIVE **Aufleben**
AKTIV UND FIT

FIT UND AKTIV IM BESTEN ALTER



TURN- UND FESTHALLE ELM
29. SEPTEMBER

ab 16:00 Uhr
Mitmach-Angebote
DER TURN- UND KNEIPPVEREINE
DER GEMEINDE SCHWALBACH



ab 19:30 Uhr
**Line Dance &
Zumba Party**

ANMELDUNG
ERWÜNSCHT



DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

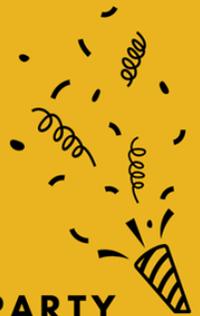


IM GROSSEN SAAL BZW. IM PROBENRAUM

16:00 – 16:45 h	Rollator Fit Sandra Thomé, Referentin STB	
16:45 – 17:00 h	PAUSE	
17:00 – 17:30 h	Aroha® Elena Janzen, TV Hülzweiler	Hockergymnastik Monika Kahl, TV Hülzweiler
17:35 – 18:05 h	Drums Alive® - Sticks in motion Elisabeth Langenfeld, TV Griesborn	Yoga auf und mit dem Stuhl Anja Bellion, Kneippverein Elm
18:05 – 18:15 h	PAUSE	
18:15 – 18:45 h	Vital & beweglich Petra Schöneberg, TV Schwalbach	leicht-athletisch in Bewegung Gerhard Heid, TV Elm
18:50 – 19:20 h	Walking Aerobic Rita Stoffel, TV Griesborn	Yoga für Läufer und Walker Elisabeth Langenfeld, TV Griesborn

OUTDOOR, TREFFPUNKT VOR DER HALLE

15:00 - 17:30 h	Rollator Parkour Frank Malter, Verkehrswacht Neunkirchen
16:00 - 16:45 h	Walking - Fit im Kopf! Maria Blaß und Monika Blug, Kneippverein Hülzweiler



**PARTY
TIME**

AB 19:30 UHR
LINE DANCE & ZUMBA PARTY
MIT PETRA, USCHI, MARIE UND MARTINA

Information und Anmeldung:

Tel: 0176 - 45620920 oder www.tv-griesborn.de

Teilnahme auf eigene Verantwortung
Sportkleidung und Handtuch nicht vergessen!