



Tag der offenen Tür

Erwachsene



Samstag 28. März 15:00 – 18:00
anschl. Tanz.Kaffee bis 20:00

*ausprobieren * mitmachen * erleben*

Kleiner Saal

Sanftes Training und Entspannung

Thai-Chi 15:05 – 15:55
Pilates 16:05 – 16:55
Yoga 17:05 – 17:55



Großer Saal

Kampf- und Tanzsport

Judo / Aikido 15:05 – 15:55
Zumba 16:05 – 16:55
Tanzsport 17:05 – 17:55
... DiscoFox; Partytanz; ChaChaCha



kann danach gleich
beim Tanz.Kaffee
weiter geübt werden



Gymnastik Saal

Fitness & Gymnastik

Fitness Boxen 15:10 – 15:55
Gymnastik 16:10 – 16:55
Konditions-Gym 17:10 – 17:55



* Zugang über den Sportlereingang * Info-Stand im großen Saal *

Um Verletzungsgefahren zu vermeiden ist eine Teilnahme nur mit geeigneter Sportbekleidung möglich. Die Halle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden.

Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V., Habelstraße 11; 60439 Frankfurt / Main
Tel: 069 / 57 75 33 - Fax: 069 / 69 59 89 40 - E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de
Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de

