

Wann? Sonntag, 26.11.2017 um 13:15 Uhr
Wo? Sporthalle Petrinum Dorsten (Kurt-Schumacher-Str.25)
Was? Abwechslungsreiches Sportprogramm & reger Austausch



Athletic Workout



Flacher Bauch – Starker Rücken



Smovey Walking

Ablauf:

Anmeldung	ab 13.15 Uhr
Begrüßung und Gruppeneinteilung	13.30 - 13.40 Uhr
Praxisteil 1 *	13.45 - 14.45 Uhr
Hallenwechsel - Trinkpause	14.45 - 15.00 Uhr
Praxisteil 2*	15.00 - 16.00 Uhr
Hallenwechsel - Trinkpause	16.00 - 16.15 Uhr
Praxisteil 3*	16.15 - 17.15 Uhr
Fitness-Food und Zeit zum Austausch inklusive Vortrag: Sport mit künstlichem Kniegelenk	ab 17.30 Uhr

*die Praxisteile finden in 3 Gruppen statt, die im rotierenden System alle 3 Themen durchlaufen. Es gibt zwischen den Praxiseinheiten kurze Pausen, in denen warme und kalte Getränke zu sich genommen werden können. Im Anschluss gibt es ein Buffet mit leckeren leichten Speisen und die Gelegenheit für viele gute Gespräche. ☺

Teilnahmegebühr 15,00 €

Info und Anmeldung bis 16.11.2017 bei:

Stadt sportverband Dorsten: Andrea Terboven
Tel. 02362 - 663891 (Mo u. Do vormittags)
info@stadtsportverband-dorsten.de

Teilnahmegebühr (15,00 €) bitte **bis zum 16.11.2017** auf das Konto des SSV Dorsten, Sparkasse Vest - **IBAN: DE41 4265 0150 0010 0127 22**
BIC: WELADED1REK,
überweisen.

- **Bitte angeben, ob eine Teilnahme am gemeinsamen Essen gewünscht ist!!!**

Wir freuen uns auf euch!



Anfahrt:

**46282 Dorsten
Maria-Lindenhof,
Eingang Kurt-Schumacher-Str. 25**

- von der Innenstadt kommend, auf der B 224 zwischen Wesel-Datteln-Kanal und Lippe rechts abbiegen in Richtung Freizeitbad Atlantis / Eissporthalle, dann links abbiegen und gerade aus am Atlantis und dem Olymp-Sportpark vorbei -> linke Seite: Eingang zur Sporthalle Petrinum
- vom Gemeindedreieck kommend, auf der B 224 in Richtung Freizeitbad Atlantis abbiegen, nach dem Freizeitbad Atlantis links abbiegen und an dem Olymp-Sportpark vorbei -> linke Seite: Eingang zur Sporthalle Petrinum