

# Schnupperstundenplan Gesundheitswochen 2019

## Bewegt GESUND bleiben in Bergisch Gladbach!

6. -31. Mai 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Gymnastik 60+ 10-11 Uhr VH	Drums Alive 9-10 Uhr VH, 16.5.+23.5.19	Krabbelgruppe ab 6 Monate, 10.30- 11.30 Uhr, VH	Tennistraining 10-11 Uhr TH *
			Alltagsfitness 60+ 11-12 Uhr VH		Tennistraining 11-12 Uhr TH *
			Strong by Zumba 17-18 Uhr SZ	Karate Kinder 7-12 18-19.30 Uhr VH	
Karate Kinder 7-12 +Erwachsene 18.30-20 Uhr, SZ				Konditionsgymn.40+ 18.30-20 Uhr HB	
	Zumba 18-19 Uhr SZ	Yoga 18-19 Uhr SZ		Karate Erwachsene 19.30-21 Uhr VH	
		Bodyworkout 19-20 Uhr SZ			
Gesellschaftstanz Paare 60+, 20- 21.30 Uhr, GZS	Wirbelsäulen- gymnastik, 20.15- 21.15 Uhr, SZ				



TVH, TuS, Herkenrath, [www.tvherkenrath.de](http://www.tvherkenrath.de), E-Mail: [info@tvherkenrath09.de](mailto:info@tvherkenrath09.de)

Montag + Donnerstag 10-13 Uhr, Dienstag 18-19.30 Uhr, Tel. 02204-85568

Wir bitten um Ihre kurze Anmeldung zum Schnuppern per Telefon oder Mail.

### Veranstaltungsorte:

VH = TVH Vereinsheim, Braunsberg 18, Herkenrath

HB = TVH Sporthalle, Braunsberg 8, Herkenrath

SZ = Schulzentrum, Sankt-Antonius-Str. 17, Herkenrath

GZS = Gemeindezentrum Schildgen, Altenberger Dom Str. 140

**Angebot!!! Neue Mitglieder erhalten bei Eintritt in den Verein die einmalige Aufnahmegebühr von 20 € erlassen. Neue Kursteilnehmer erhalten 10 % Rabatt auf einen Kurs. Dies gilt nur im Zeitraum vom 6.5. – 30.6.2019 gegen Vorlage des Schnuppergutscheins.**



\*Veranstaltungsort: TH = TVH Tennisanlage, Braunsberg 25, Herkenrath, gegenüber dem TVH 09 Vereinsheim

Training in Kleingruppen nach telefonischer Absprache mit S. Hufnagel, 0177-6202424, 02204-62024,

[stefan.hufnagel@koeln.de](mailto:stefan.hufnagel@koeln.de)

### Sonderaktion für große und kleine Tennisans:

Clubmitgliedschaft für 95 € im gesamten ersten Jahr, bei Kindern und Jugendlichen inklusive professionellem Sommertraining. **Anmeldung auf [www.tennis-bergisch-gladbach.de](http://www.tennis-bergisch-gladbach.de).**