

## WICHTIGE INFOS:

- Teilnahme nur für Mädels/Frauen im Alter von 16-60
- Teilnahme auch für Nicht-Vereinsmitglieder
- begrenzte Teilnehmerzahl
- Kosten und weitere Infos auf unserer Webseite ([www.tsg-reken.de](http://www.tsg-reken.de))

## FRAGEN?

Bei Fragen melde dich gerne per Mail:  
[info@tsg-reken.de](mailto:info@tsg-reken.de)  
und schau' auf unserer Webseite oder auf unserem Instagram-Account vorbei!

## Anmeldung

bis zum 15.10.2023

Nutze den folgenden QR-Code:



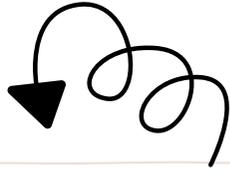
Oder den Link auf [www.tsg-reken.de](http://www.tsg-reken.de)

# FITNESS- & GESUNDHEITS-TAGE

TSG  
REKEN



“ Wir freuen uns auf dich! ”



**Du möchtest dem grauen November entfliehen und keine Couch-Potato sein? Dann bist du bei uns richtig! Wir bieten verschiedene Fitness- und Gesundheitsworkshops an und sorgen an den Tagen für eine ausgewogene, gesunde Verpflegung!**



**Du möchtest dich fit und gesund fühlen?  
Neues kennenlernen?  
Dann komm doch zu unserem Fitness- & Gesundheitswochenende!  
Folgendes erwartet dich:**

**Yoga & Meditation**

**(Step-)Aerobic**

**Langhanteltraining**

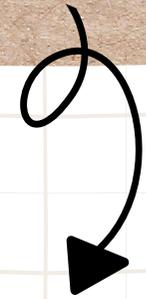
**Krafttraining**

**Hula-Hoop-Workout**

**Intervalltraining**

**Entspannung & Mobilität**

**Rücken, Schulter & Bauch**



## **WANN UND WO?**

**03.11.2023 & 04.11.2023  
(auch einzeln buchbar)**

**Gymnasium der  
Mariannhiller Missionare  
Maria Veen**

**Freitags:  
15 Uhr-21:00 Uhr  
Samstags:  
10 Uhr - ca. 20:30 Uhr**

