



Workshop „Fit & Entspannt“

... gegen den November-Blues



November, die graue Jahreszeit zwischen sonnigen Spätsommertagen und Weihnachten.

Wir laden dich ein, mit Sport, guter Laune und Geselligkeit dem November-Blues die Stirn zu bieten.

Am **08. November 2014** von **8.30 Uhr bis 10.30 Uhr** veranstalten wir für dich den Workshop
„Fit & Entspannt“ im Helbach-Haus.

In den zwei Stunden erwarten dich Aerobic, Übungen zum Muskelaufbau, Yoga-Elemente, sowie eine geführte Entspannung zum Abschluss.

Um gestärkt in den Tag zu starten, findet nach dem Workshop noch ein gemeinsames Frühstück beim Höpenbäcker in Meckelfeld statt. (Workshop und Frühstück können auch getrennt gebucht werden.)

Die Teilnahmegebühr beträgt für Mitglieder des TVM 5,00 Euro
und für Gäste des TVM 10,00 Euro.

Am separaten Frühstück kannst du teilnehmen für 4,90 Euro.



Hast du Lust mitzumachen? Dann melde dich jetzt in der TVM Geschäftsstelle an.



Turnverein Meckelfeld von 1920 e. V.
Telefon: 040-7684925
Telefax: 040-76980782
E-Mail: info@tvmeckelfeld.de
Homepage: www.tvmeckelfeld.de

