



Im Haus
gelten die
3 G's

Tag der offenen Tür
Sonntag, 31.10.2021
11:00 – 16:00 Uhr

www.tsv-hochdahl.de



Tag der offenen Tür

Sonntag, 31.10.2021

11:00 – 16:00 Uhr

Um
Anmeldung zum
Kursangebot/
Vortrag wird
gebeten.

Kursangebote

11:00 Uhr Fatburner mit Rosemary

12:00 Uhr Hula Hoop mit Anne

13:00 Uhr Spinning mit Gabi

14:00 Uhr Jumping mit Anne

15:00 Uhr (Vortrag)

Einfluss von Sport auf das
Immunsystem, Herzkreislauf-
und Musculoskeletal-System

Vortrag: Mike Lysien,
Diplom Sportwissen-
schaftler, Sportlicher
Leiter TSV Hochdahl

Unsere Studiozeiten

Mo–Fr: 08:00–21:30 Uhr

Sa, So, Feiertag: 09:00–17:00 Uhr

TSV Hochdahl 64 e.V.
Sport- und Gesundheitszentrum

Sedentaler Str. 107 a · 40699 Erkrath

Studioleitung Heike Bröker

☎ 02104/809920 | ✉ info@tsv-hochdahl.de | 🌐 www.tsv-hochdahl.de



Tagesangebot für Neumitglieder*:

- ✓ kostenfreier Backcheck
- ✓ kostenfreie Einweisung
- ✓ ein kostenfreier Monat

* bei Abschluss einer Mitgliedschaft
über mindestens 6 Monate