



Tag der offenen Tür

Sonntag, 08.11.2026

10:00 – 16:00 Uhr

www.tsv-hochdahl.de



TSV *Aktiv*
Fitness- & Gesundheitsstudio

Tag der offenen Tür

Sonntag, 08.11.2026

10:00 – 16:00 Uhr

Mitmachangebote

für Kurse im Fitness- und Reha-Bereich

Vorherige Anmeldung über unsere
Webseite erbeten: www.tsv-hochdahl.de

H2 10:00 Uhr: Push mit Alexander

H1 10:15 Uhr: HIT mit Bibi

H1 11:15 Uhr: Indoor Cycling mit Alexander

H2 12:30 Uhr: Back Fit mit Halina

H1 14:00 Uhr: Fußgymnastik mit Jeannette

H2 15:15 Uhr: Vortrag Sarkopenie mit Lukas

10:00 Uhr bis 14:00 Uhr Körperfettmessung

Einblicke

ins Cardio- und Kraft-Training
im Gerätebereich

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

**Kursangebot
KOSTENFREI**



Tagesangebot
für Neumitglieder*¹



kostenfreie Einweisung



kostenfreie Mitgliedschaft
bis 31.12.2026

*¹ bei Abschluss eines Vertrags mit Dauer
von mindestens sechs Monaten