

Gemeinsam bewegen wir
Deutschland!

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
23. - 30. September

TUS
08
Lintorf

WEEKEND

#BEACTIVE

Samstag, 28. Sept. '19

- ▶ BODYROCK
- ▶ KAMIBO
- ▶ POUND
- ▶ u.v.m.

Sonntag, 29. Sept. '19

- ▶ JUMPFIT MARATHON
- ▶ u.v.m.



**Du kannst Freunde und Bekannte für dieses
kostenfreie Fitness-Wochenende einladen!**

www.beactive-deutschland.de



Ko-finanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Gefördert durch:
Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.


Brandshiede 30 • 40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!



Samstag, 28. Sept. '19

- ▶ 11⁰⁰ Uhr **JUMP fit** mit Simona
- ▶ 11⁰⁰ Uhr **FITNESS KICK-BOXING** mit Steffi
- ▶ 12⁰⁰ Uhr **STEP** mit Cordula
- ▶ 13⁰⁰ Uhr **COREFIT** mit Cordula
- ▶ 14⁰⁰ Uhr  **ZUMBA** mit Elena
- ▶ 15⁰⁰ Uhr **BODYROCK** mit Marin
- ▶ 16⁰⁰ Uhr **KAMIBO** mit Marin
- ▶ 17⁰⁰ Uhr **POUND** mit Janka

Sonntag, 29. Sept. '19

- ▶ 10⁰⁰ Uhr **deepWORK™** mit Alex
- ▶ 10³⁰ Uhr **SPINNING** mit Sabrina
- ▶ 11³⁰ Uhr **SPINNING** mit Sabrina

JUMP fit MARATHON

- ▶ 11³⁰ Uhr 1. Stunde mit Simone
- ▶ 12⁴⁵ Uhr 2. Stunde mit Simona
- ▶ 14⁰⁰ Uhr 3. Stunde mit Brigitte

Die **JUMP fit** und  Stunden benötigen eine Voranmeldung!
www.tus08lintorf.de/sportangebote
Gäste telefonisch unter 02102-740050

*Aktion ist gültig vom
23.09.19 bis 30.09.19

NEU-MITGLIEDER*
TRAINIEREN DEN
GANZEN OKTOBER
KOSTENFREI

LADEN
FREUNDE
UND
BEKANNTE
DAZU EIN!