

SummerSpecial

2024

Anmeldung nicht erforderlich

Teilnahmegebühr 3,-€/Angebot

Weitere Informationen:

**DJK Geschäftsstelle
Hölderlinstr. 17
48703 Stadtlohn
Tel.: 02563/6054**

**Mo-Do 09.00 - 11.00 Uhr
Mo-Mi 16.00 - 18.00 Uhr**

**In der Zeit vom 8.-26. Juli
ist unsere Geschäftsstelle geschlossen**

**Email: info@djk-stadtlohn.de
Web: www.djk-stadtlohn.de**



**mehr
als Sport!**

DJK Eintracht Stadtlohn 1920 e.V.
- Abt. Gesundheits- & Rehabilitationszentrum -



**mehr
als Sport!**

SummerSpecial

2024



DJK Eintracht Stadtlohn Abteilung GRZ

Sommer Special 22.07. - 02.08.24

Unser Ferienprogramm für Daheimgebliebene, Fitnessbegeisterte und alle, die es werden möchten. Von WILD bis MILD ist alles dabei. Genau richtig für alle, die Lust auf Sport und Entspannung haben oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten.

Die Teilnahmegebühr liegt bei 3 Euro pro Angebot und wird von dem/der jeweiligen Kursleiter/in entgegengenommen. Anmeldungen sind nicht erforderlich, es gilt: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!“

Wir freuen uns auf Euch!

Montag, 22.07.

- 17:00 - 17:45 **Flex & Stretch** mit Britta, DJK Sporttreff
- 18:30 - 19:30 **Power Gym** mit Gaby, Outdoor am Wessendorf Stadion
- 18:45 - 19:30 **Flexibar** zum Kennenlernen mit Moni, Wessendorf Stadion
- 19:30 - 20:15 **Wirbelsäulengymnastik** mit Moni, Wessendorf Stadion

Dienstag, 23.07.

- 18:00 - 19:00 **Indoor Cycling** mit Heike, DJK Sporttreff
- 18:30 - 19:45 **Walking Fitness** mit Karina, Treffpunkt vor dem Freibad
- 19:15 - 20:15 **Indoor Cycling** mit Heike, DJK Sporttreff

Mittwoch, 24.07.

- 09:20 - 10:05 **Wirbelsäulengymnastik** mit Moni, Wessendorf Stadion
- 18:00 - 19:00 **Indoor Cycling** mit Heike, DJK Sporttreff
- 18:30 - 19:30 **Power Gym** mit Gaby, Outdoor am Wessendorf Stadion

Donnerstag, 25.07.

- 18:30 - 19:45 **Qi Gong zum Kennenlernen** mit Alexa, DJK Sporttreff
- 18:45 - 19:30 **Beckenbodentraining** mit Heike, Wessendorf Stadion

Montag, 29.07.

- 17:00 - 17:45 **Flex & Stretch** mit Britta, DJK Sporttreff
- 18:30 - 19:30 **Power Gym** mit Gaby, Outdoor am Wessendorf Stadion
- 18:45 - 19:30 **Flexibar** zum Kennenlernen mit Moni, Wessendorf Stadion
- 19:30 - 20:15 **Wirbelsäulengymnastik** mit Moni, Wessendorf Stadion

Dienstag, 30.07.

- 18:30 - 19:15 **Jumping Fitness** mit Melanie, Gescher Dyk Turnhalle
- 19:30 - 20:15 **Jumping Fitness** mit Melanie, Gescher Dyk Turnhalle

Mittwoch, 31.07.

- 18:30 - 19:30 **Power Gym** mit Gaby, Outdoor am Wessendorf Stadion

Donnerstag, 01.08.

- 18:30 - 19:45 **Qi Gong zum Kennenlernen** mit Alexa, DJK Sporttreff
- 18:45 - 19:30 **Beckenbodentraining** mit Heike, Wessendorf Stadion

Außerdem kann in der Zeit vom 22.07.- 02.08. das
DJK Gesundheitsstudio an der Kreuzwegstraße 1
innerhalb folgender Zeiten besucht werden:

Mo. - Fr. 8:00 - 11:30 Uhr

Mo., Mi. & Do. 16:30 - 20:30 Uhr



mehr
als Sport!