

## Rundbrief Nr. 17 / 2020

11. März 2020

**Thema:** **Hockergymnastik**

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben!

Eine koordinierte / balancierte

Partnerschaft Muskulatur/Gelenke

durch

Mobilisieren – Kräftigen – Dehnen – Entspannen

**Termin:** Donnerstag, 07.05.2020

**Zeit:** 19:30 - 21:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle Hildegardis-Schule, Klinikstr. 1, 44791 Bochum

**Referentin:** Renate Wilhelmi

**Anmeldung:** Margarete Steinbach, Tel: 02305/62163;  
Email: gesundheitssport@ert-online.de

**Anmeldeschluss:** 30.04.2020

**Hinweis:** Bitte mitbringen:

1 Hocker

1 Handtuch

1 Paar Hanteln 450-500g **oder** Handgelenk-Gewichtsmanschetten  
(wenn möglich auch Gewichtsmanschetten Fußgelenk) **oder** 2er Set  
sissel Toning Ball ca. 450g (sehr angenehm)

Möglich sind auch kleine mit Wasser gefüllte  
Flaschen.



Die nächste Fortbildung findet am 04.06.2020

zum Thema Gedächtnis-training statt. Dazu gibt es zeitnah einen  
gesonderten Rundbrief.

Anna-Maria van den Meulenhof  
Vorsitzende

Margarete Steinbach  
Beauftragte für  
Gesundheitssport

Stefan Kuprat  
Sportliche Leitung