



# *Turngemeinde Essen-West 1910 e.V.*

## *Turnen & Fitness*

*Möchten Sie etwas für Ihre Fitness tun, sportlich aktiv werden, Gesundheit, Herz und Kreislauf stärken, oder einfach nur etwas beweglicher werden?*

*Dann besuchen Sie uns !*

*Wir bieten einen abwechslungsreichen „Turnabend“ für Erwachsene von 20 bis 65 Jahre, mit einem bunten Programm, bei dem Fitness und Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen.*

*Freitags*

*20<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup> Uhr*

*Turnhalle der*

*Bertha-Krupp-Schule*

*Kerckhoffstraße 43*

*Essen-Frohnhausen*

*Wir freuen uns auf Sie !*

*Den Eingang zur Turnhalle finden Sie hinter dem Hoftor bei der Hausmeisterwohnung der Bertha-Krupp-Schule.*

*Weitere Infos unter*

*<http://tufi.tgd-essen-west.de>*

*oder Info-Telefon: 0201/626062*

*Monatsbeitrag 7,- € bzw. 6,- € (Partner)*

*Aerobic*

*Ballspiele*

*Entspannung*

*Fitness*

*Laufen*

*Pilates*

*Wirbelsäulengymnastik*

*Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, besuchen Sie uns einfach und schauen sich einmal den Ablauf eines Turnabends „vor Ort“ an.*

*Die Übungen sind von unseren gut ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiterinnen und -leitern so gestaltet, dass jeder entsprechend seinem Leistungsstand mehr oder weniger intensiv mitmachen kann.*

*Moni*

*Klaus*

*Monika*

*Martin*