



DAHLERAUER TV 1889 e.V.

Bewegung. Gemeinschaft. Für alle!



TAG	SPORTANGEBOT	ZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITUNG & KONTAKT
 MITTWOCH	Lungensport Gezieltes Training für eine bessere Atmung und mehr Lebensqualität.	16:00 – 17:00 Uhr	Halle 1, Hermannstraße	Übungsleitung: Karlo Sauer 0160-91204125
	Herzsport mit Arzt/ Rettungssanitäter Herz-Kreislauf-Training unter fachkundiger Betreuung.	17:00 – 18:30 Uhr	Halle 1, Hermannstraße	Übungsleitung: Karlo Sauer 0160-91204125
 FREITAG	Psychomotorik Wupper Für Kinder – Bewegung, Spiel und Spaß für eine gesunde Entwicklung.	10:15 – 11:15 Uhr	Sporthalle „Auf der Brede“	Übungsleitung: Gila Hüsing 02195-677673
	Psychomotorik Wupper Für Kinder – Bewegung, Spiel und Spaß für eine gesunde Entwicklung.	11:30 – 12:30 Uhr	Sporthalle „Auf der Brede“	Übungsleitung: Gila Hüsing 02195-677673
	Psychomotorik Bergerhof Für Kinder – Bewegungsförderung mit Freude und Vielfalt.	11:30 – 12:30 Uhr 12:30 – 13:30 Uhr	Sporthalle Lessingstraße	Übungsleitung: Mirjam Hartmann 02195-9297075



GESUNDHEIT FÖRDERN

Reha-Sport stärkt Körper und Geist.



GEMEINSAM AKTIV

In der Gruppe macht Bewegung mehr Spaß.



LEBENSQUALITÄT STEIGERN

Für mehr Wohlbefinden im Alltag.



Wir sind für Sie da – sprechen Sie uns an!



Für alle Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Weitere Infos erhalten Sie bei den Übungsleitungen.