

PLATZWECHSEL JETZT, ESSEN BEWEGT SICH!

29.08.-30.09.2022

MONTAG					
Atemtraining mit Kur vor Ort 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09. 18:00-19:30 Uhr	Rudern mit dem TV Kupferdreh 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09. 18:00-20:00 Uhr	Kanufahren für Anfänger mit dem TV Kupferdreh 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09. 18:00-20:00 Uhr	Judo mit dem PSV 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09. 19:00-20:30 Uhr	Functional Fitness mit dem TV Bredeneu 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09. 19:30-20:30 Uhr	Cardio - aktiv mit dem TV Bredeneu 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09. 19:45-20:45 Uhr
DIENSTAG					
T'ai Chi für Einsteiger mit der MTG Horst 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09. 18:00-19:00 Uhr	Drachenboot mit dem TV Kupferdreh 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09. 19:00-20:00 Uhr				
MITTWOCH					
Fitness-Mix mit dem TV Bredeneu 14.09., 21.09., 28.09. 09:00-10:00 Uhr	Barre-Workout mit dem TV Bredeneu 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09. 18:00-19:00 Uhr				
DONNERSTAG					
Nordic Walking mit Kur vor Ort 08.09., 15.09., 22.09., 29.09. 17:00-18:00 Uhr	Fitness Box mit dem TV Bredeneu 15.09., 22.09., 29.09. 18:00-19:00 Uhr				
FREITAG					
Judo mit dem PSV 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. 19:00-20:30 Uhr					
SAMSTAG					
AIKIDO mit dem PSV 03.09., 17.09., 24.09. 16:00-17:00 Uhr					
SONNTAG					
Bogenschießen mit der MTG Horst 04.09., 18.09., 25.09. 16:00-ca. 19:00 Uhr	FLEXIBEL 5er-Karte im Sport- und Gesundheits- zentrum (SGZ) der MTG Horst nach Absprache (flexibel) im Zeitraum 29.08.-30.09.				

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich!
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung, Treffpunkt und weitere Infos unter
WWW.PLATZWECHSEL.JETZT/ESSEN



Wir sind auch bei Facebook
WWW.FACEBOOK.COM/MACHDENPLATZWECHSEL
und instagram
WWW.INSTAGRAM.COM/PLATZWECHSEL_JETZT/



energie·BKK



espo
ESSENER SPORTBUND e.V.

EINE KAMPAGNE ZUR KOMMUNALEN GESUNDHEITS-
UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG IN KOOPERATION MIT
DEM DEUTSCHEN OLYMPISCHEN SPORTBUND (DOSB)



Kur vor Ort
IM GRUGAPARK ESSEN



WWW.PLATZWECHSEL.JETZT/ESSEN