

# Tag der offenen Tür

## TVD-Gymstudio



**Samstag, 24.09.2011**  
**10.00-16.00 Uhr**

- ➔ Vorstellung aller Kurse im Erwachsenenbereich (mitmachen ausdrücklich erwünscht!)
- ➔ Kennenlernen aller Kursleiterinnen
- ➔ Infos zum TVD-Kurssystem und Anmeldemöglichkeit zu den Kursen

**Weitere Infos:**

TVD-Geschäftsstelle: Montags und Donnerstags von 10.00-12.00 Uhr  
Montags von 16.00-18.00 Uhr

TVD-Homepage: [www.tvdarmsheim.de](http://www.tvdarmsheim.de)

# TAG DER OFFENEN TÜR – TVD-GYMSTUDIO AM 24.09.2011

## Programm:

10.00-10.30 Uhr Hatha-Yoga Katrin Langer

10.30-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik / Rücken-Fit Jennifer Ralle

11.00-11.30 Uhr Funktionelles Dehnen Jennifer Ralle

11.30-12.00 Uhr Fitness-Mix Jennifer Ralle

12.00-12.30 Uhr Progressive Muskelrelaxation Jennifer Ralle

Pause

13.00-13.30 Uhr Fit Fight Jennifer Ralle

13.30-14.00 Uhr Langhantel-Training (Men-Fit) Jennifer Ralle

14.00-14.30 Uhr Yoga für Einsteiger Silvia Caro

14.30-15.00 Uhr Power Body / Bodystyling Tina Klockow

15.00-15.30 Uhr Flexibar Tina Klockow

15.30-16.00 Uhr Pilates Bettina Amato