

Fitness • Gymnastik • Sauna

Reha-Sport



Aktions-Wochenende

vom 29. - 31.10.2021 in unserer
Fitness-Abteilung!!!

KOSTENLOSE SCHNUPPERKURSE:

Freitag 29.10.21	18:15-20:15 Uhr	ZUMBA - PARTY - tanzt mit!		
Samstag 30.10.21	12:00-12:30 Uhr	WORLD-JUMPING®	15:00-15:30 Uhr	Cycling
	12:45-13:15 Uhr	Tabata	15:45-16:15 Uhr	Rücken-Fit
	13:30-14:00 Uhr	Step	16:30-17:00 Uhr	Hula-Hoop
	14:15-14:45 Uhr	HIIT	17:15-17:45 Uhr	Yoga
Sonntag 31.10.21	10:00-10:30 Uhr	Sonntags-Yoga	12:15-12:45 Uhr	Rücken-Fit
	10:45-11:15 Uhr	WORLD-JUMPING®	13:00-13:30 Uhr	Tabata
	11:30-12:00 Uhr	Hula-Hoop	13:45-14:15 Uhr	Zumba

Für die Teilnahme an unseren Kursen ist ein 3G-Nachweis und eine Anmeldung erforderlich.
Es gibt eine Verlosung für alle Kurs-Teilnehmer. Wer an dem Wochenende einen Termin für ein Probetraining vereinbart, zahlt bei Abschluss einer Mitgliedschaft kein Startpaket.



Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

Die IKK classic bietet an ihren Gesundheitstagen am 30. & 31. Oktober hier vor Ort den "Herz-Kreislauf-Check" an. Dazu gehört die Messung von Blutdruck, Puls & Griffstärke sowie die Bestimmung von Blutzucker, Cholesterin, BMI-Wert & Körperfett. Versicherte der IKK classic können mit der Messung bis zu **100 Euro** im Bonusheft gutgeschrieben bekommen. Deshalb unbedingt an das Bonusheft denken und mitbringen! Termine unter: **0 25 94 - 9 96 47**. Auch hier gilt die 3G-Regel!

Teilnehmer des "Herz-Kreislauf-Checks" erhalten einen Gutschein für eine Bratwurst oder eine Kaffeespezialität vom Kaffee Tuc Tuc aus dem Münsterland, das Samstag & Sonntag hier vor Ort ist.

Wir freuen uns, dass wir demnächst einen neuen, zusätzlichen Kursraum für euch haben. Am Aktionswochenende können alle Interessierten schon eine Baustellenbegehung machen.

Im Anschluß an das Aktions-Wochenende jeden Tag ein kostenloser Schnupperkurs:

Dienstag 02.11.21	18:00-19:00 Uhr	In Form	Freitag 05.11.21	17:00-18:00 Uhr	Step & Tone
Mittwoch 03.11.21	17:00-18:00 Uhr	HIIT	Samstag 06.11.21	14:00-15:00 Uhr	Step easy
Donnerstag 04.11.21	20:30-21:30 Uhr	Pilates	Sonntag 07.11.21	10:00-11:00 Uhr	Yoga

Kommt vorbei und macht mit! Wir freuen uns auf euch.
Euer DJK-Fitness-Team

DJK-Fitness - Hülstener Str. 121 - 48249 Dülmen
www.djk-fitness.de - info@djk-fitness.de - Tel. 0 25 94 / 9 96 47