

für **JEDERMANN**  
**UNVERBINDLICH KOMMEN UND MITMACHEN**



**EINE STUNDE LANG**

**EIN KOSTENLOSES ANGEBOT**

**Montag, 20. März**

8:00 Uhr Walking · TB Ruit

9:30 Uhr Mental Mobil – Fitness für  
die grauen Zellen · TB Ruit

17:00 Uhr Bewegung und Spaß B.U.S.  
Treffpunkt

**Dienstag, 21. März**

9:30 Uhr Zumba · TB Ruit

14:30 Uhr „Vom Alltag entschleunigen“  
Achtsamer Spaziergang  
Treffpunkt

**Mittwoch, 22. März**

9:30 Uhr Rollatortanz mit Sylvia Scheerer,  
ADTV-Fachanzlehrerin für  
Seniorentanz · Treffpunkt

18:00 Uhr Walking · TB Ruit

**Donnerstag, 23. März**

9:30 Uhr Bewegung und Spaß B.U.S.  
Treffpunkt

10:30 Uhr Nordic Walking · TB Ruit

14:00 Uhr Zumba · TB Ruit

17:00 Uhr Internationale Tänze · TB Ruit

**Freitag, 24. März**

8:00 Uhr Walking · TB Ruit

9:00 Uhr Walking · TB Ruit

**AKTIV**  
*in der*  
**GRÜNEN**  
**MITTE**

*mit*  
**SPORT,**  
**BEWEGUNG**  
**UND TANZ**

**WIR LADEN SIE EIN!**

**TREFFPUNKT**  
**RUIT**



**TURNERBUND**  
**RUIT 1892 EV**



**Bei schlechtem Wetter Absage vorbehalten · Info bei 0711 441 4063**