

Ein Angebot des Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e.V.



# NORDIC WALKING

JEDE FRAU  
UND  
JEDER MANN  
IST HERZLICH  
WILLKOMMEN!

**Komm mit uns auf  
den staubigen Trail  
und verbessere deine  
Ausdauer und Kondition!**

**Gesundheitsfördernder Sport**  
kombiniert mit  
**sozialem Miteinander!**

Termine montags, 15.00 Uhr  
Wo Freizeithaus/Gysenberg  
Anmeldung/ Information Elke König  
023 23-4603 42

**10er Karte  
extern  
30;00 €**

Termine mittwochs, 18.00 Uhr  
Wo Akademie Mont-Cenis

Anmeldung/ Information Karin Czwikla  
023 23-355 00

**10er Karte  
extern  
30;00 €**

Termine donnerstags, 15.00 Uhr  
Wo Freizeithaus/Gysenberg

Anmeldung/ Information Elke König  
023 23-46 03 42

**10er Karte  
extern  
30;00 €**



[www.tbs-herne.de](http://www.tbs-herne.de)  
[www.instagram.com/tbs\\_herne](https://www.instagram.com/tbs_herne)

