



New class at Turn- und Sportgemeinde Ehingen (TSG):

Fitness and Dance latin style

- What?** Stay fit with latin rhythm
Where? Elementary school at Kollegiengasse 2, 89584 Ehingen
Who? Women from 18 till 65
When? Thursday 06-22, 07-06, 07-22, 08-03, 08-16 from 7 to 8 pm
What to bring? Taking pleasure in workout with others, sports shoes, comfortable clothing, something to drink
Who is your instructor? Mrs. Simone Eltschinger

For registration write to info@tsg-ehingen.de or call the clubs office 07391 544 88

Take part at any time.

We take care of your privacy.

During Ramadan exercises will focus on flexibility and relaxation.

Kontakt

TSG Ehingen 1848 e.V.

Gollenäcker 33
89584 Ehingen

T 07391 544 88
info@tsg-ehingen.de

tsg-ehingen.de

In Zusammenarbeit mit



Tanz und Fitness
für Frauen zu lateinamerikanischen Rhythmen

aktiv-bw.de

Gefördert durch das Bundesministerium des Innern im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“.



Neuer Kurs bei der Turn- und Sportgemeinde Ehingen:

Tanz und Fitness für Frauen zu lateinamerikanischen Rhythmen

Was?	Fit halten zu mitreißenden Rhythmen
Wo?	Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, 89584 Ehingen
Wer?	Frauen ab 18 Jahren
Wann?	Donnerstag 22.6., 6.7., 20.7., 3.8., 16.8. von 19.00 bis 20.00 Uhr
Was wird benötigt?	Freude an Bewegung in der Gruppe, bequeme Kleidung, Turnschuhe, etwas zu trinken
Wer leitet den Kurs?	Simone Eltschinger

Anmeldung unter info@tsg-ehingen.de oder telefonisch beim TSG-Vereinsbüro unter 07391 544 88

Turn- und Sportgemeinde Ehingen'de düzenlenecek yeni kurs:

Kadınlar için Latin Amerika ritimli dans ve fitness

Konu ne?	Büyüleyici ritimlerle fit kalmak
Nerede?	Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, 89584 Ehingen
Kimler katılabilir?	18 yaş üstü kadınlar
Ne zaman?	Perşembe günleri 22.6., 6.7., 20.7., 3.8., 16.8. saat 19.00 ve 20.00 arası
Ne gerekir?	Grupta hareket etmeyi sevmek, rahat kıyafet, spor ayakkabıları, içecek
Kursu kim yönetiyor?	Simone Eltschinger

Başvuru adresi info@tsg-ehingen.de veya 07391 544 88 telefon numarasından TSG dernek ofisini arayarak

تمرین جدید من جمعية Turn- (und Sportgemeinde (TSG إيهنغن

الرقص واللياقة البدنية للسيدات على إيقاعات أمريكا اللاتينية

الموضوع؟ أين؟	الحفاظ على اللياقة بإيقاعات مثيرة مدرسة إم آلتن كونفيكت Grundschule im Alten Konvikt, Kollegiengasse 2, 89584 Ehingen
من؟ متى؟	السيدات البالغات 18 سنة الخميس 22.6, 6.7, 20.7, 3.8, 16.8 من الساعة 19.00 إلى 20.00
الأمر الضرورية؟	حب الحركة داخل المجموعة وملابس مريحة وأحذية رياضية وماء
من يشرف على التمرين؟	السيدة سيمون إلتشينغر
التسجيل عبر البريد الإلكتروني أو بالاتصال بمكتب جمعية TSG على الرقم 07391 544 88	info@tsg-ehingen.de أو 07391 544 88

دوره جدید در ژیمناستیک و ورزش جامعه ی ورزشی (TSG) انینگن

رقص و تناسب اندام برای خانم ها به ریتم آمریکای لاتین

چه؟ کجا؟	حفظ تناسب اندام با ریتم های هیجان انگیز مدرسه ابتدایی در آلتن کنویکت، کولگیب گاسه 2 انینگن (Kollegiengasse 2, 89584 Ehingen)
کی؟ چه هنگام؟	خانم ها از 18 سال به بالا پنجشنبه 22.6, 6.7, 20.7, 3.8, 16.8 از ساعت 19.00 تا 20.00
چه چیز مورد نیاز است؟	دوق جنبش در گروه، لباس راحت، کفش ورزشی، چیزی برای نوشیدن
که این دوره را اجرا می کند؟	سیمون الچینگر (Simone Eltschinger)

ثبت نام در info@tsg-ehingen.de یا از طریق تلفن دفتر انجمن TSG شماره 07391.544 88

Mitmachen ist jederzeit möglich!

Während des Ramadan stehen Übungen zur Dehnung und Entspannung im Mittelpunkt.

Für Privatsphäre ist gesorgt. Der Raum ist nicht einsehbar.

Her zaman katılmak mümkün!

Ramazan ayı boyunca programda germe ve rahatlama egzersizleri odak noktada bulunmakta.

Mahremiyet dikkate alınacak. Dışarıdan odaya bakılamaz.

المشاركة متاحة في أي وقت!

خلال شهر رمضان يتم التركيز على تمارين التمدد والاسترخاء.

نحرص على الحفاظ على الخصوصية. فالقاعة محجوبة.

پیوستن در هر زمان ممکن است!

در طول ماه رمضان تمرینات به کشش و استراحت تمرکز می یابند.

حفظ حریم خصوصی تضمین شده است. فضای اتاق قابل رؤیت نیست.