



Aktivwochenende

**für Männer ab 30 Jahren
am 28/29. November 2015
in Hilchenbach-Allenbach/Lützel
mit Übernachtung im Gillerbergheim**

Folgendes Programm ist vorgesehen:

- **Übungen mit dem Theraband**
- **Rückenschule**
- **Übungen mit dem Pezziball**
- **Nordic Walking**

Spass und Geselligkeit werden ebenfalls nicht zu kurz kommen!

Beginn: Samstag, 28. November um 13.30 Uhr in der Grundschulturnhalle TV Allenbach, von dort Abfahrt um ca. 17.00 Uhr zum Gillerbergheim in Hilchenbach-Lützel

Ende: Sonntag, 29. November **nach dem Mittagessen** gegen 13.00 Uhr

Kosten: Für Übernachtung, Abendessen, Frühstück, Mittagessen und Sonstiges
35,00 € pro Person

Mitbringen: Sportzeug, Hallenschuhe, feste Turnschuhe für draußen, wetterfeste Kleidung, für den persönlichen Gebrauch Handtücher, Waschzeug etc., Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von 5,50 € entliehen werden), Nordic-Walking-Stöcke (wenn vorhanden bitte mitbringen!)
Alkoholfreie Getränke und Bier können im Gillerheim käuflich erworben werden.

Anmeldung: bitte **schriftlich bis zum 16.11.2014** mit Angabe von Name, Vorname, Adresse und Telefon-Nr. an:

**Gualtersturnwart
Paul-Günter Hoffmann
Ratzebuschstr. 12
57223 Kreuztal
Tel.: 02732-21662**

Die Kosten von 35,-€ pro Person sind bei der Anmeldung auf das Konto des Siegerland-Turngaaes bei der Deutschen Bank Siegen, IBAN DE11 4607 0024 0010 9199 00 / BIC DEUTDEDB460 zu überweisen.

Mit freundlichen Grüßen

Pauli Hoffmann

Gualtersturnwart