

## Sommeraktionen 2017

Folgende Aktionen haben wir für die Monate Juni bis September geplant:

### Wasserski in Langenfeld

**Samstag, 29.7.17,**

10 – 12 Uhr mit anschließendem Grillen

### Nordic Walking Anfänger Workshop

**Montag, 17.7. / Dienstag, 18.7. /**

**Mittwoch, 19.7.2017**

jeweils 18 - 19:30 Uhr, Kombibad Paffrath

### Tageswanderung durch den Königsforst

**Donnerstag, 7.9.2017**

### Mountainbike – Touren

**Mittwoch, 28.6. / Dienstag, 27.7. /**

**Montag, 14.8.2017**

jeweils um 18:15 Uhr

### Wandermarathon

**Samstag, 23.9.2017** um die Dhünntalsperre

### Sportabzeichen

**Mittwochs 18-19:30** im Stadion

### Kanutour

**Sonntag, 17. 9.2017**

### Functional Training

### Outdoorbereich TS-Haus

Termine werden kurzfristig ausgehängt

### Outdoor Fitness

**27.6. / 4.7. / 5.9 / 12.9.2017**

Dienstags 18:15 – 19:30 Uhr,

Treffpunkt: Hebborn, Romaneyer Str. 31

### Bouldern im Stuntwerk in Köln-Mühlheim

**Samstag, 8.7.2017, 15 - 17 Uhr**

Und natürlich  
gibt es **in den Sommerferien**  
auch wieder viele **Fitness- und**  
**Gesundheitsangebote**  
im Rahmen der **6er Karte**

**Außerdem möchten wir auf folgende Kurse in den Sommerferien hinweisen:**

**Fitness Dance Session:**

**Zumba®, Piloxing®, Kapow® und Co ...?**

**Tanz Dich fit!**

**Listen zum Eintragen liegen am Studioempfang aus! Gäste sind immer herzlich willkommen.**

**Urlaubsvertretung:** In den Monaten Juni, Juli und August können Sie wieder einen Freund oder eine Freundin für sich trainieren lassen während Sie in Urlaub sind. Die Vorgehensweise können Sie sich am Studioempfang erklären lassen.