



Tag der offenen Tür

Sonntag, 09.11.2025

10:00 – 16:00 Uhr

www.tsv-hochdahl.de



TSV *Aktiv*
Fitness- & Gesundheitsstudio

Tag der offenen Tür

Sonntag, 09.11.2025

10:00 – 16:00 Uhr

Mitmachangebote

für Kurse im Fitness- und Reha-Bereich

H2	10:00 – 11:00	Push
H1	10:15 – 11:00	Fußgymnastik
H1	11:15 – 12:00	Indoor Cycle
H2	12:00 – 12:45	Rückenfit
H2	13:00 – 14:00	BOP
H2	14:15 – 15:15	Yoga

11:00 – 14:00 Fettmessung

Unsere Studiozeiten

Mo – Fr: 08:00 – 21:30 Uhr

Sa, So, Feiertag: 09:00 – 17:00 Uhr

TSV Hochdahl 64 e.V.

Sport- und Gesundheitszentrum

Sedentaler Str. 107 a · 40699 Erkrath

Studioleitung Heike Bröker



Wir schenken Dir
1 Monat
Mitgliedschaft*¹



Tagesangebot
für Neumitglieder*¹

- ✓ kostenfreie Einweisung
- ✓ ein kostenfreier Monat

*¹ bei Abschluss eines Vertrags mit Dauer von mindestens sechs Monaten