

# Gute Vorsätze können gelingen! Durchstarten – du hast nichts zu verlieren!

**Realistische, umsetzbare Bewegungsübungen**

**mit Jürgen Flamm, lizenzierter Übungsleiter,  
Hauptkommissar i.R., Karate 3. DAN**

**für alle SeHT-Mitglieder in der Rhein-Neckar-Region!**

**Termin: Sonntag, 29. Januar**

**Uhrzeit: 14:30 – ca. 17:00 Uhr**

**Kosten: SeHT-Mitgliederfrei, sonst 5 Euro**

**Veranstaltungsort: TV Rheinau 1893 e.V.**

**Rheinauer Ring 81 – 83,68219 Mannheim**

Nachdem wir uns bewegt haben, findet in der dazugehörenden Gaststätte ein kleiner Empfang statt. Gesunde Snacks werden bereitgestellt. Getränke können günstig erworben werden.

Mitbringen: **Turnschuhe für Hallen oder Rutschsocken**, Sportkleidung, etwas zu trinken.

Anmeldungen bis Donnerstag, 26. Januar 2023 bei  
Heidi Steinert, Mail: [sehtlu@gmx.net](mailto:sehtlu@gmx.net) oder 06236 - 39142