

## *Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß*

Haben Sie Lust auf Bewegung, Spaß und gute Unterhaltung – dann sind Sie bei unserem Angebot genau richtig. Wir möchten Ihnen, wie schon in 2018, ein neues Programm für die Generation Ü30 vorstellen und Sie mit den unterschiedlichsten Angeboten in Bewegung bringen.

Sie können an allen oder auch nur einem Angebot teilnehmen, ganz nach Lust, Laune und Zeit.

## Unser Angebot im März 2019

**09.03.2019**      **"Ortsrundgang"** mit Heinz-Jürgen Naujoks  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartner: Heinz-Jürgen Naujoks, Tel. 02293-2219

**16.03.2019**      **"Nordic-Walking"** mit Manuela Conrad  
von 15.30h bis 17.00h

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht  
Ansprechpartnerin: Manuela Conrad, Tel. 02293-816500

**23.03.2019**      **"Keine Angst vorm Defibrillator"** mit Tina Sohn  
von 17.00h bis 18.30h

Ein Training, dass die Hemmschnelle überwinden soll. Nach einer Einführung und kann dann unter fachkundiger Anleitung am Trainingsgerät ausprobiert werden, das gibt Sicherheit für einen Ernstfall. Nach diesem Training wissen Sie genau wie es geht und auch wo in Nümbrecht ein Gerät steht.

**30.03.2019**      **"Lauftraining"** mit Claudia Simon  
von 15.30h bis 17.00h

Claudia Simon hat als Triathletin (bis zur Ironman Distanz) und ehemalige Leistungsschwimmerin umfassende Kenntnisse im Ausdauersport und möchte diese an die Läuferinnen und Läufer weitergeben. Sie verfügt über die Trainerlizenz C Triathlon Leistungssport.

im Anschluss freies Schwimmen auf Wunsch mit Technik-Training  
Treffpunkt Familienbad Element, Match-Yehuda Str. 1, 51588 Nümbrecht

**Ansprechpartnerin des gesamten Angebots:**

Ulrike Klatt  
02293-3701  
[ulrike.klatt@nuembrecht.dlrg.de](mailto:ulrike.klatt@nuembrecht.dlrg.de)

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen

**DLRG Nümbrecht e.V.**  
**Senioren-INSEL Nümbrecht**