

# Sportkurs für Frauen (und Töchter ab 14 Jahren)

## Kursstart: 18.08.2023

### Wie teuer?

0,00 €

Sport  
mit  
Ines

### Wo?

Emmauskirche  
Kopernikusstr. 2  
Lülsdorf

### Wann?

Freitags (nicht in den Schulferien)  
11:30 – 12:30 Uhr Sport  
12:30 -13:00 Uhr Zeit zum Reden  
und Beratung

### Was mitbringen?

- Sportmatte/Yogamatte
- Sportschuhe
- bequeme Kleidung
- Genug Trinken

### Anmeldung:

Ines Gurzinski

0151 41487668 (SMS oder Whatsapp)

Zum Beispiel:

„Ich komme zum Sport am 18.08.

- Dein Name“

oder „📞👍 18.8.“