

ASV Adelheidsdorf

von 1969 e.V.

... denn Sport verbindet !

Gemeinsam Stark! ASV Sportangebot für unsere ukrainischen Freunde!

- Handball
- Tennis
- Tischtennis
- Gymnastik
- RückenFit
- Zirkeltraining
- Indiac
- CardioMix
- Faustball
- Kinderturnen
- Kids Action
- Volleyball
- Radsport
- Darts
- Yoga



...denn Sport verbindet! So das Motto des ASV Adelheidsdorf. Daher laden wir unsere ukrainischen Freunde ein, an nachfolgenden Sportangeboten kostenlos teilzunehmen. Sport kennt keine Grenzen und keine Ideologie! Wir wollen gemeinsam aktiv sein und hoffentlich etwas Spass haben:

Tischtennis (ab 29.04)

Sa. 09.30 – 11.30 Uhr / Mehrzweckhalle Adelheidsdorf
Zusätzliches Angebot für unsere ukrainischen Freunde
Kinder und Erwachsene
Stefan Blazek (stefan.blazek@asv-adelheidsdorf.de)

Zirkeltraining (ab 28.04)

Do. 18.00 – 19.00 Uhr / Mehrzweckhalle Adelheidsdorf
Reguläres Angebot des ASV Adelheidsdorf, unsere ukrainischen Freunde sind willkommen
Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre
Franziska Walewski (franziska.walewski@asv-adelheidsdorf.de)

Trimm-Dich-Pfad (ab 25.04)

Mo. 18.30 Uhr / Start Waldstr. / Ecke Schulstraße
Reguläres Angebot des ASV Adelheidsdorf, unsere ukrainischen Freunde sind willkommen
Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahre
Franziska Walewski (franziska.walewski@asv-adelheidsdorf.de)

Der Trimm-Dich-Pfad kann bei tageslicht auch jederzeit individuell genutzt werden

Cardio Mix (ab 25.04)

Mo 19.00 – 20.00 Uhr / Mehrzweckhalle Adelheidsdorf
reguläres Angebot des ASV Adelheidsdorf, unsere ukrainischen Freunde sind willkommen
Ab 16 Jahre
Tatjana Renken (tatjana.renken@asv-adelheidsdorf.de)

Tennis (ab 25.04)

Täglich / Nutzung der neuen ASV Tennis Ballwand (Schläger und Bälle stehen bereit)
reguläres Angebot des ASV Adelheidsdorf, unsere ukrainischen Freunde sind willkommen
Insbesondere Kinder und Jugendliche
Tennisabteilung (tennis@asv-adelheidsdorf.de)

**Sprachliche Hürden bekommen wir gemeinsam gelöst, habt Mut und kommt vorbei!
Unsere Übungsleiter und unsere Mitglieder freuen sich auf Euch! Fehlt Euch etwas?
Z.B. ein Sport-Shirt, oder Schuhe? Melde Euch bei uns, wir finden eine Lösung!**



ASV Geschäftsstelle

Tel. 05141 - 93 12 215

info@asv-adelheidsdorf.de

www.asv-adelheidsdorf.de

Verein(t) in die Zukunft !

ASV Adelheidsdorf

von 1969 e.V.

... denn Sport verbindet!

Разом сильні! Спортивна пропозиція ASV для наших Друзі українські

- Handball
- Tennis
- Tischtennis
- Gymnastik
- RückenFit
- Zirkeltraining
- Indiaca
- CardioMix
- Faustball
- Kinderturnen
- Kids Action
- Volleyball
- Radsport
- Darts
- Yoga



.....тому що спорт об'єднує! Це девіз ASV Adelheidsdorf. Тому запрошуємо наших українських друзів безкоштовно взяти участь у наступних спортивних пропозиціях. Спорт не знає кордонів та ідеології! Ми хочемо бути активними разом і, сподіваємось, розважитися:

Настільний теніс (з 29 квітня)

Сб 9.30 – 11.30 / багатофункціональний зал Adelheidsdorf
Додаткова пропозиція для наших українських друзів
дітей і дорослих
Стефан Блажек (stefan.blazek@asv-adelheidsdorf.de)

Кругове тренування (з 28.04)

четвер 18:00 – 19:00 / багатофункціональний зал Adelheidsdorf
Регулярна пропозиція від ASV Adelheidsdorf, вітаємо наших українських друзів
Підлітки та дорослі від 16 років
Франциска Валецький (franziska.walewski@asv-adelheidsdorf.de)

Фітнес траса (з 25 квітня)

Пн. 18.30 / початок Waldstr. / Кут Шульштрассе
Регулярна пропозиція від ASV Adelheidsdorf, вітаємо наших українських друзів
Підлітки та дорослі від 16 років
Франциска Валецький (franziska.walewski@asv-adelheidsdorf.de)

Доріжкою для фітнесу також можна користуватися індивідуально в будь-який час денного світла

Кардіо-мікс (з 25 квітня)

Пн 19:00 – 20:00 / багатофункціональний зал Adelheidsdorf
регулярна пропозиція ASV Adelheidsdorf, вітаємо наших українських друзів
з 16 років
Тетяна Ренкен (tatjana.renken@asv-adelheidsdorf.de)

Теніс (з 25 квітня)

Щоденне / використання нової стінки для тенісного м'яча ASV (ракетки та м'ячі готові)
регулярна пропозиція ASV Adelheidsdorf, вітаємо наших українських друзів
Особливо діти та молодь
Тенісний відділ (tennis@asv-adelheidsdorf.de)

Ми разом подолаємо мовні перешкоди, наберіться сміливості і приходьте.
Наші тренери та наші члени з нетерпінням чекають на вас! Вам чогось не
вистачає? Наприклад, спортивна сорочка чи взуття? Звертайтеся до нас, ми
знайдемо рішення! **Перекладено за допомогою Google ;-)**



ASV Geschäftsstelle

Tel. 05141 - 93 12 215

info@asv-adelheidsdorf.de

www.asv-adelheidsdorf.de

Verein(t) in die Zukunft!