



Allgemeiner Reit- und Fahrverein Ahrenlohe e.V.

Selbstverteidigungs- und Boxtraining am 9.+10.10.21

Am Wochenende 9.&10.10 findet auf der Reitanlage Sternberg ein Selbstverteidigungs-/Boxtraining für jedermann statt. Es wird beide Tage um die Mittagszeit 2 Stunden trainiert, mit Theorieeinheit. Es können Altersklassen mitmachen und es bedarf keiner Vorabefahrung.

Training wird geleitet von Patrick Bludau (Boxtrainer, Personaltrainer)

Mitglieder des Vereins nehmen kostenfrei teil.
Nichtmitglieder zahlen 10€.

Die genaue Uhrzeit richtet sich nach der Teilnehmeranzahl
Es gilt die 3G Regelung (Geimpft, Getestet, Genesen)

Anmeldungen bitte bis zum 03.10.21 an Janny 0173-3521324

Eingetragen unter Nr. 993 in das Vereinsregister beim Amtsgericht Elmshorn

Vorstand: Nadine Stoffer, Katrin Will, Maren Kasch, Nadine Sternberg, Jannika Brüggemann, Alexandra Niemes und Julia Prozies
Postanschrift: Ahrenloher Str. 141, 25436 Tornesch - Ahrenlohe **Internet:** www.arufv-ahrenlohe.de **eMail:** info@arufv-ahrenlohe.de
Bankverbindung: VR Bank Pinneberg, IBAN: DE72 2219 1405 0045 3553 70, BIC: GENODEF1PIN