

SPORT IM PARK IN HEILIGENHAUS

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- vom 08.07. bis 19.08.2024



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

**Kreissportbund
Mettmann e.V.**



SPORT IM PARK

... ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Jung und Alt, sowie Anfänger und Fortgeschrittene

... die Teilnahme ist kostenlos

... findet bei jedem Wetter statt

... empfiehlt bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung

... Getränke und ggf. ein Handtuch oder eine Isomatte sind bitte mitzubringen

... es gibt keine WC- Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten

... die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr



Eine genaue Beschreibung der Kursinhalte und die Namen der Trainer finden Sie hier:

www.ssvg0912.sportmeo.com/dates oder über den QR-Code.



Mit freundlicher Unterstützung

Steffi Morgenstern

GOLDSCHMIEDE | MANUFAKTUR





Fitnessmix – vom 08.07. bis 19.08.24

Unser Fitnessmix ist grundsätzlich für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kursinhalte sind z.B. Bodyworkout, Bauch-Beine-Po, Rückenfit, sanfte Gymnastik, HITT oder Funktional Bootcamp.

- 🕒 **Montags**, 18.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 20.00 Uhr
- 🕒 **Mittwochs**, 19.00 bis 20.00 Uhr
- 🕒 **Donnerstags**, 19.00 bis 20.00 Uhr

Fitnessyoga

Fitnessyoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Hier erwartet Sie ein Mix aus verschiedenen Yoga-Stilen wie z.B. Hatha, Vinyasa, Kundalini und/oder Pilates.

nur 09.07., 16.07. und 23.07.24

- 🕒 **Dienstags**, 09.30 bis 10.30 Uhr

vom 10.07. bis 14.08.24

- 🕒 **Mittwochs**, 19.00 bis 20.00 Uhr

nur 02.08., 09.08. und 16.08.24

- 🕒 **Freitags**, 09.30 bis 10.30 Uhr



Thormählenpark, 42579 Heiligenhaus

<https://goo.gl/maps/5eSkASSkrhDF8E4aA>



**Übungsleiter*innen der
SSVg 09/12 Heiligenhaus e.V.**



Die Teilnahme ist kostenlos!



Folgt uns auf Instagram:

www.instagram.com/kreissportbundmettmann/

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



SSVg 09/12 Heiligenhaus e.V.
Hauptstraße 117a
42579 Heiligenhaus
www.ssvg-heiligenhaus.de

Anja Winterscheidt
✉ fitness@ssvg-heiligenhaus.de



Kreissportbund Mettmann e.V.
Mittelstraße 9
40822 Mettmann
www.ksbmettmann.de

☎ 02104 - 976 100
✉ info@ksbmettmann.de



Folgt uns auf Instagram:
www.instagram.com/kreissportbundmettmann/

Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

