SPORT IM PARK

IN HOCHDAHL

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- Teilnahme nur mit Kontaktnachverfolgung
- vom 26.07. bis 15.10.21

Foto: © LSB NRW / Andreas 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

... unter Einhaltung der aktuell gültigen Coronaschutzverordnung

... die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr

Voranmeldung/Registrierung über die Geschäftsstelle des TSV Hochdahl 64 e.V.

Body Attack
Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es beinhaltet Elemente aus dem Intervall Bereich (HIIT) und fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination.

Montags, jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr
vom 26.07. – 16.08.2021

Wiese Bürgerhaus Erkrath
https://goo.gl/maps/rpmf3FoJpVqg2ZDMA

Änderungen vorbehalten!

Übungsleiter*innen des
TSV Hochdahl 64 e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
#kreissportbundmettmann

Zirkeltraining

Effektives Kraft- und Konditionstraining. Absolvierung verschiedener Übungen in vorgegebener Reihenfolge. Schulung der motorischen Fähigkeiten durch gezielte Übungen mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

Donnerstags, jeweils 09.00 bis 10.00 Uhr
vom 02.09. – 23.09.2021

Wiese Bürgerhaus Erkrath
https://goo.gl/maps/rpmf3FoJpVqg2ZDMA

Änderungen vorbehalten!

Übungsleiter*innen des
TSV Hochdahl 64 e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
#kreissportbundmettmann

Strong & Fit
Straffung und Kräftigung aller Muskelgruppen in Verbindung mit einem moderaten Ausdauertraining. Es beinhaltet außerdem ein intensives Bauchtraining. Für Einsteiger und Geübte.

Freitags, jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr
vom 24.09. – 15.10.2021

Wiese Bürgerhaus Erkrath
https://goo.gl/maps/rpmf3FoJpVqg2ZDMA

Änderungen vorbehalten!

Übungsleiter*innen des
TSV Hochdahl 64 e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
#kreissportbundmettmann

Schwungringe

Schwungringe bringen den Körper zum Schwingen. Das Ganzkörpertraining wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Das Training mit den Schwungringen hat eine entspannende und anregende Wirkung auf Muskeln und Fasziengewebe.

Freitags, jeweils 14.15 bis 15.00 Uhr
vom 30.07. – 20.08.2021

Wiese Bürgerhaus Erkrath
https://goo.gl/maps/rpmf3FoJpVqg2ZDMA

Änderungen vorbehalten!

Übungsleiter*innen des
TSV Hochdahl 64 e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
#kreissportbundmettmann

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:

TSV Hochdahl 64 e.V.
Sedentaler Str. 107 a
40699 Erkrath
www.tsv-hochdahl.de

02104 –809920
info@tsv-hochdahl.de

Betreff "Sport im Park"

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

02104 –976100
info@ksbmettmann.de

Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
#kreissportbundmettmann

Mit freundlicher Unterstützung von

AOK Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN