

SPORT IM PARK IN METTMANN

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- Teilnahme nur mit Kontaktnachverfolgung
- vom 01.06. bis 30.09.21



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowninkelmann

**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 notwendig:

mettmann-sport e.V.

www.me-sport.de





Gymnastik für Senioren

➤ **Montags**, jeweils 9.30 bis 10.30 Uhr
vom 07.06. – 27.09.2021



Goldberger Mühle, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Rückenfitness (Erwachsene)

➤ **Montags**, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr
vom 07.06. – 27.09.2021



Sportplatz am HHG, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Walking Football (Erwachsene)

➤ Montags, jeweils 19.15 bis 20.45 Uhr
vom 07.06. – 27.09.2021



Sportplatz am HHG, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Zumba (Erwachsene)

➤ Dienstags, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr
vom 01.06. – 28.09.2021



Sportplatz am HHG, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Yoga (Erwachsene)

🕒 **Mittwochs**, jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr
vom 02.06. – 29.09.2021



Goldberger Mühle, 40822 Mettmann
<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Nordic Walking (Erwachsene – ca. 7 km)

🕒 **Mittwochs**, Start jeweils 19.00 Uhr
am 21.07. und 28.07.2021



21.07.:
Wanderparkplatz Nösenberg an der B7 Süd
<https://goo.gl/maps/g48dVd6sbKCxGdjY9>

28.07.:
Wanderparkplatz Neanderthal (Talstraße)
<https://goo.gl/maps/r1ujbgreURyK7VQS8>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Functional Fitness (Erwachsene)

🕒 Donnerstags, jeweils 19.15 bis 20.00 Uhr
vom 08.07. – 16.09.2021



Sportplatz am HHG, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
[#kreissportbundmettmann](https://www.facebook.com/kreissportbundmettmann)



Nordic Walking (Erw. – ca. 7bis 8 km)

➤ Freitags, Start jeweils 14.30 Uhr
am 16.07., 23.07. und 30.07.2021



16.07.:

Hasselbeckstraße 6, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



23.07.:

Löffelbeckweg, Höhe Hausnummer 25

<https://goo.gl/maps/SzeJAVLvs1LxWAcP6>

30.07.:

Löffelbeckweg, Höhe Hausnummer 25

<https://goo.gl/maps/SzeJAVLvs1LxWAcP6>



Änderungen vorbehalten!



Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Yoga (Erwachsene)

📍 Sonntags, jeweils 11.00 bis 12.30 Uhr
vom 06.06. – 26.09.2021



Goldberger Mühle, 40822 Mettmann
<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Änderungen vorbehalten!



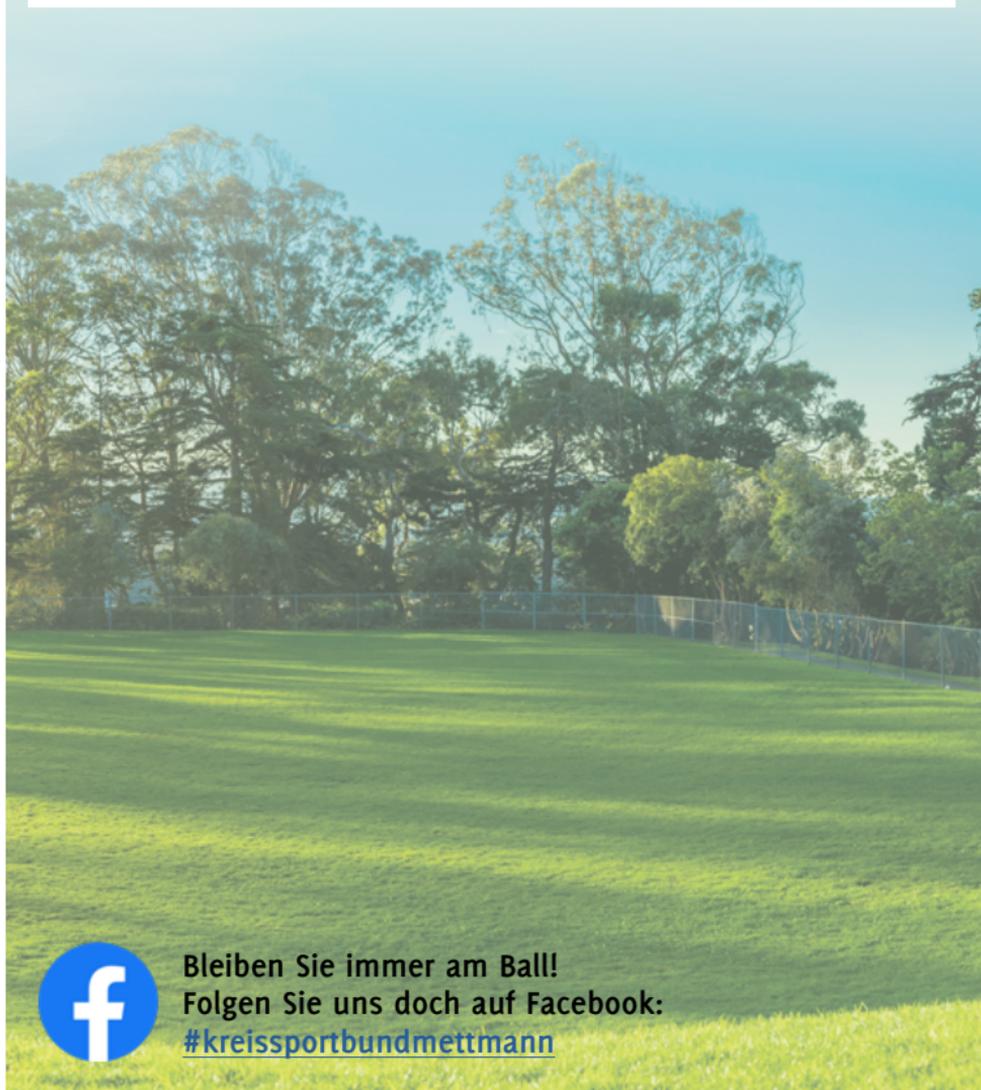
Übungsleiter*innen von
me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
[#kreissportbundmettmann](https://www.facebook.com/kreissportbundmettmann)



Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



mettmann-sport e.V.
Hasselbeckstraße 6
40822 Mettmann
www.me-sport.de

☎ 02104 - 976006
✉ info@me-sport.de



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](https://www.facebook.com/kreissportbundmettmann)

Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

