

SPORT IM PARK IN RATINGEN

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- Teilnahme nur mit Kontaktnachverfolgung
- vom 07.06. bis 02.10.21



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 in der Regel 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 Bedingungen der aktuell gültigen Coronaschutzverordnung

... die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr



**Voranmeldung/Registrierung notwendig:
Siehe Vereinsangebote**

* kann je nach Verein variieren, Auskunft ggf. auf Anfrage

TuS o8 LINTORF e.V.



Das Sportangebot findet nur bei trockenem Wetter statt!

Anmeldung vor Ort!



Ort für alle Kurse:

Drupnas-Park in Ratingen-Lintorf

<https://goo.gl/maps/sWDPAqdWq7YCMtgF6>



Änderungen vorbehalten!



Fit im Alltag

➤ **Montags**, jeweils 10.00 bis 11.00 Uhr
vom 07.06. – 27.09.2021



Übungsleiter*innen vom
TuS o8 Lintorf e.V.



Qi-Gong

➤ **Dienstags**, jeweils 08.00 Uhr
vom 08.06. – 28.09.2021



Übungsleiter*innen vom
TuS o8 Lintorf e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Workout

➤ **Mittwochs**, jeweils 09.00
vom 09.06. – 29.09.2021



Übungsleiter*innen vom
TuS o8 Lintorf e.V.



Rücken Fit

➤ **Donnerstags**, jeweils 09.00 Uhr
vom 10.06. – 30.09.2021



Übungsleiter*innen vom
TuS o8 Lintorf e.V.



Yoga

➤ **Freitags**, jeweils 09.00 Uhr
vom 11.06. – 01.10.2021



Übungsleiter*innen vom
TuS o8 Lintorf e.V.



Fit-Mix

➤ **Samstags**, jeweils 09.00 Uhr
vom 12.06. – 02.10.2021



Übungsleiter*innen vom
TuS o8 Lintorf e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!

TV Ratingen 1865 e.V.



Das Training findet immer Montags statt.
Zeitraum: 28.06. – 22.08.2021



Vorabmeldung mit QR-Code erwünscht, Anmeldung vor Ort möglich.



Ort für alle Kurse:
Wiese vor dem Cromfordmuseum
<https://g.page/textilfabrikcromford?share>



Änderungen vorbehalten!



Fit im Alltag

➤ Montags, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr

Rückenfitness

➤ Montags, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr

Thai Chi

➤ Montags, jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr



Übungsleiter*innen vom
TV Ratingen 1865 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!

VGS Ratingen e.V.



Das Training findet immer Donnerstags statt.
Zeitraum: 05.08. – 23.09.2021

Anmeldung telefonisch oder vor Ort!



Ort für alle Kurse:

Cromford-Park, Ratingen-Mitte

<https://goo.gl/maps/TBQgxR7SRRvSauch9>



Änderungen vorbehalten!



Outdoor-Fitness

➤ Donnerstags, jeweils 09.00 bis 10.00 Uhr



Simone Kipp,
Diplom-Sportlehrerin
VGS Ratingen e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



TuS 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30, 40885 Ratingen
www.tuso8lintorf.de

☎ 02102 - 740050
✉ mail@tuso8lintorf.de



Turnverein Ratingen 1865 e.V.
Stadionring 5, 40878 Ratingen
www.tv-ratingen.de

☎ 02102 - 20960
✉ info@tv-ratingen.de



VGS Ratingen e.V.
Dorfstraße 59, 40882 Ratingen
www.vgs-d.de

☎ 02102 - 50562
✉ mail@vgs-d.de



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

☎ 02104 - 976100
✉ info@ksbmettmann.de

Mit freundlicher Unterstützung von

AOK
Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

