

## Kontakt

### Ihre Ansprechpartner:



Kreissportbund Mettmann e.V.  
Mittelstraße 9  
40822 Mettmann  
[www.ksbmettmann.de](http://www.ksbmettmann.de)

Iris Schubert  
☎ 02104 - 976 100  
✉ [i.schubert@ksbmettmann.de](mailto:i.schubert@ksbmettmann.de)



SSVg 09/12 Heiligenhaus e.V.  
Hauptstraße 117a  
42579 Heiligenhaus  
[www.ssvg-heiligenhaus.de](http://www.ssvg-heiligenhaus.de)

Anja Winterscheidt  
☎ 0179 - 1120968  
✉ [fitness@ssvg-heiligenhaus.de](mailto:fitness@ssvg-heiligenhaus.de)



Turnverein Heiligenhaus 1869 e.V.  
Postfach 100607  
42571 Heiligenhaus  
[www.tv-heiligenhaus.de](http://www.tv-heiligenhaus.de)

Michael Nink  
☎ 02056 - 2908  
✉ [vorstand@tv-heiligenhaus.de](mailto:vorstand@tv-heiligenhaus.de)

Mit freundlicher Unterstützung von



# SPORT IM PARK IN HEILIGENHAUS

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos



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

 **Voranmeldung/Registrierung notwendig:**  
<https://ssvg0912.sportmeo.com>

## 1 Fitnessmix

Fit bis ins hohe Alter! Ein abwechslungsreiches Kräftigungs- und Dehnprogramm. Die allgemeine Fitness und Beweglichkeit wird mit ganzheitlichen Übungen gesteigert. Eine Kombination aus Herzkreislauf- und Muskeltraining.

## 2 Yoga-Fitness

Übungen aus Yoga und Pilates stärken die Muskulatur und sorgen für körperlichen und geistigen Einklang. Hier werden Körper, Konzentration und Atmung trainiert.



## Fitnessmix<sup>1</sup>

- **Montags**, 29.06.2020 bis 10.08.2020 jeweils 19 – 20 Uhr
- **Dienstags**, 30.06.2020 bis 11.08.2020 jeweils 19 – 20 Uhr
- **Mittwochs**, 01.07.2020 bis 05.08.2020 jeweils 20 – 21 Uhr
- **Donnerstags**, 02.07.2020 bis 06.08.2020 jeweils 19 – 20 Uhr
- **Freitags**, 03.07.2020 bis 07.08.2020 jeweils 10 – 11 Uhr

## Yoga-Fitness<sup>2</sup>

- **Dienstags**, 30.06.2020 bis 11.08.2020 jeweils 10 – 11 Uhr
- **Mittwochs**, 30.06.2020 bis 05.08.2020 jeweils 19 – 20 Uhr

## Lauftreff

- **Montags**, 29.06.2020 bis 10.08.2020 jeweils 19 – 20 Uhr



Am Hefelmann-Park, 42579 Heiligenhaus



Übungsleiter des  
SSVg 09/12 Heiligenhaus e.V. und  
Turnverein Heiligenhaus 1869 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!