Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



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

Iris Schubert • 02104 -976100 ☑ i.schubert@ksbmettmann.de



Stadtsportverband Langenfeld Konrad-Adenauer-Platz 1 40764 Langenfeld www.stadtsportverband-langenfeld.de

Karl-Heinz Bruser

☑ bruser@sglangenfeld.de



SG Langenfeld 92/72 e.V. Langforter Str. 72 40764 Langenfeld www.sglangenfeld.de

Daniel Reinders

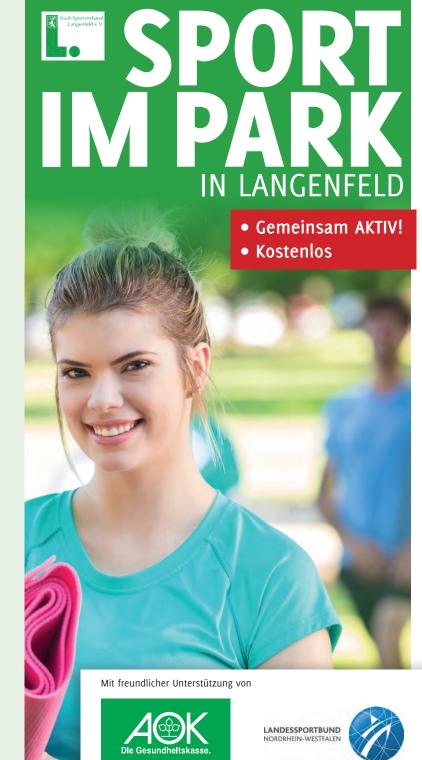
☑ d.reinders91@gmail.com



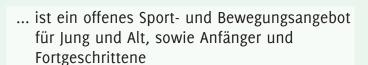
Stadt Langenfeld Referat Kindertageseinrichtungen, Schule und Sport Konrad-Adenauer-Platz 1 40764 Langenfeld

C 02173-7940

www.langenfeld.de



SPORT IM PARK



- ... 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

1 Bootcamp

Ganzheitliches, intensives Fitnesstraining für alle Altersklassen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training mit eigenem Körpergewicht. Durch dreiphasige Belastungsintervalle können Menschen verschiedener Fitnesslevels teilnehmen.

2 Fit im Park 60+

Auch im Alter fit! Ein abwechslungsreiches Training zur Verbesserung des gesamten Bewegungsapparates. Die Übungen stammen aus bekannten Kursformaten wie Gymnastik, Aerobic und Step und sind an das Setting "Park" angepasst.









Bootcamp 1

• Mittwochs, 03.06.2020 bis 30.09.2020 jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

Fit im Park 60+2

• **Donnerstags**, 04.06.2020 bis 01.10.2020 jeweils 10.00 – 11.00 Uhr



Treffpunkt

Cafe im Freizeitpark, Langenfeld





Trainer: Daniel Reinders
SG Langenfeld 92/72 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!