

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



Kreis Sportbund Mettmann e.V.
Mittelstraße 9
40822 Mettmann
www.ksbmettmann.de

Iris Schubert
☎ 02104 - 976 100
✉ i.schubert@ksbmettmann.de



Stadt-Sportverband 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

☎ 02173 - 7940
✉ info@langenfeld.de
🌐 www.langenfeld.de



SPORT IM PARK IN LANGENFELD

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos



Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



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

1 Bootcamp

Ganzheitliches, intensives Fitnessstraining 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.



Bootcamp¹

➤ **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!