

SPORT IM PARK IN HAAN-GRUITEN

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- vom 22.08. bis 16.09.22



Foto: © Robert Kneschke/ stock.adobe.com

**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



Anmeldung vor Ort



Folgt uns auf Instagram:

www.instagram.com/kreissportbundmettmann/



Wirbelsäulen Gymnastik

Gutes für den Rücken!



Montags, 17.00 – 18.00 Uhr

22.08., 29.08., 05.09. und 12.09.2022



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruitzen

<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



mit **Susanne Wahl**,
TSV Gruitzen 1884 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Zumba

Fit mit Musik und Spaß!



Montags, 19.00 – 20.00 Uhr

22.08., 29.08., 05.09. und 12.09.2022



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruitzen

<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



mit **Barry Morley**,
TSV Gruitzen 1884 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Sport für die reiferen Jahrgänge

Oldie but Goldie!



Mittwochs, 15.00 – 16.00 Uhr

24.08., 31.08., 07.09. und 14.09.2022



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruiten

<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



mit Ina Neuhaus-May,

TSV Gruiten 1884 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Nordic Walking

Fitness richtig an“gehen“!



Donnerstags, 17.00 – 18.00 Uhr

25.08., 01.09., 08.09. und 15.09.2022



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruiten

<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



mit Susanne Wahl,

TSV Gruiten 1884 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



TSV Gruitzen 1884 e.V.
Am Sportplatz 6
42781 Haan
www.tsvgruitzen.de

Britta Zimmerling
☎ 02104-61379
✉ britta.zimmerling@tsvgruitzen.de



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

☎ 02104 - 976 100
✉ info@ksbmettmann.de



Folgt uns auf Instagram:
www.instagram.com/kreissportbundmettmann/

Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

