

SPORT IM PARK IN LANGENFELD

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- von Juni bis September



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/

Bootcamp

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



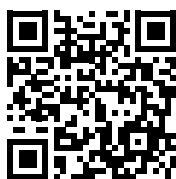
Bootcamp – ab 01.06.22

Mittwochs, jeweils 18.00 bis 19.0 Uhr



Freizeitpark Langfort, Langenfeld

<https://goo.gl/maps/hxKNVq49veQi9eGx5>



**Übungsleiterin:
Julia Schwanke**



Die Teilnahme ist kostenlos!

Fit in den Tag

Mit Sport fängt der Tag nachweislich gut an. Für Alle, die morgens Zeit und Lust haben.
Fitnessstraining für alle Altersklassen.



Fit in den Tag – ab 03.06.22

Freitags, jeweils 9.00 bis 10.00 Uhr



Freizeitpark Langfort, Langenfeld

<https://goo.gl/maps/hxKNVq49veQi9eGx5>



Übungsleiter:
Daniel Wartberg



Die Teilnahme ist kostenlos!

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



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
✉ info@sglangenfeld.de



Richrather Sportverein 08 e.V.
Kaiserstraße 59, 40764 Langenfeld
www.rsv08.de
✉ info@rsv08.de



Stadt Langenfeld
Referat Kindertageseinrichtungen,
Schule und Sport
Konrad-Adenauer-Platz 1
40764 Langenfeld
www.langenfeld.de
☎ 02173-7940
✉ info@langenfeld.de



Kreissportbund Mettmann e.V.
Mittelstraße 9, 40822 Mettmann
www.ksbmettmann.de
☎ 02104-976100
✉ info@ksbmettmann.de

Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

