

SPORT IM PARK IN HAAN-GRUITEN

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- vom 23.08. bis 16.09.21



Foto: © LSB NRW / Andrea Bowninkelmann

**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

... Teilnahme entsprechend der dann gültigen Coronaschutzverordnung

... die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr



Anmeldung vor Ort



Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
[#kreissportbundmettmann](https://www.facebook.com/kreissportbundmettmann)



Nordic Walking

„Nordic Walking“ ist sehr leicht und schnell erlernbar. Es handelt sich bei dieser Trendsportart um ein hervorragendes Ganzkörpertraining für das Herz-Kreislaufsystem und die komplette Rückenmuskulatur, wobei Muskelverspannungen im Hals- und Nackenbereich gelöst werden. Benötigt wird lediglich wettergemäße Kleidung.



Montags, 17.00 Uhr
23.08. bis 13.09.2021



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruitzen
<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



Fit im Park

Alltagsorientiertes Training für reifere Jahrgänge!



Mittwochs, 15.00 bis 16 Uhr
25.08. bis 15.09.2021



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruitzen
<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



mit **Ina Neuhaus-May**,
TSV Gruitzen 1884 e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



Pilates

Alltagsorientiertes systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Donnerstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
26.08. bis 16.09.2021



Treffpunkt: Tanzfläche Dorfanger, Gruitzen
<https://goo.gl/maps/dx1iYxj2znTgLhj38>



mit **Diana Lühr**,
TSV Gruitzen 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



Bleiben Sie immer am Ball!
Folgen Sie uns doch auf Facebook:
[#kreissportbundmettmann](https://www.facebook.com/kreissportbundmettmann)

Mit freundlicher Unterstützung von

AOK
Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

