

Sport im Park

01.07. - 31.08.2021

Bergheim - Park am Amtsgericht

Di: 18:30 - 19:30h Fit im Park
Do: 18:30 - 19:30h Yoga & Pilates

Erftstadt Lechenich - Burgpark

Mo: 17:00 - 18:00h Mobility Gymnastik
Mo: 18:00 - 19:00 Intervalltraining
Do: 16:00 - 17:00h Fit im Park

Erftstadt Liblar - Schlosspark Gracht

Di: 18:00 - 19:00h (außer 27.07.)
Haltung & Bewegung

Kerpen - Wiese BÜZ Manheim Neu

Di & Do: 6:15 - 6:45h Kickstart in den Tag
Do: 9:30 - 10:30h Fit mit Lip
Sa: 9:00 - 10:00h Gestärkt ins Wochenende

Pulheim Brauweiler - Abteipark

Di: 10:30 - 11:30h Aroha

Pulheim Brauweiler - Wiese vor Tennisplätzen

Do: 9:00 - 10:00h Fit über 60

Bitte Matte / Handtuch mitbringen!

 **KreisSportBund**
Rhein-Erft

**Für alle!
Kostenlos!**



Mit freundlicher Unterstützung von

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Aroha: Mix aus Maori-Kriegstanz, Kung Fu Elementen und Tai Chi

Fit im Park: Effektives Ganzkörpertraining unter freiem Himmel

Fit mit Lip: Anregung des Lymphflusses und Entlastungsübungen für die Beine mit leichtem Ausdauertraining

Fit über 60: Allgemeines Ganzkörpertraining für alle Bestager!

Gestärkt ins Wochenende: Allgemeines Fitnessstraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Haltung & Bewegung: Gezieltes Kräftigungsworkout für eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung

Intervalltraining: Wechsel aus Belastung und Entlastung steigert die Fitness

Kickstart in den Tag: Knackiges Kraft- und Ausdauerprogramm für Frühsportler

Mobility Gymnastik: Gezieltes Bindegewebs-Workout für mehr Flexibilität und starke Muskeln

Yoga & Pilates: Kräftigt und dehnt die gesamte Muskulatur und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang

Bei extremen
Wetterbedingungen
wie Gewitter und
Starkregen fällt der Kurs aus.



Mindestabstand 2 Meter!
Mund-Nasen-Schutz erst zum Training ablegen!

Desinfektionsmittel vor Ort!
Keine Teilnahme bei Erkältungssymptomen!

Training nur mit Einverständnis der persönlichen Kontakt-zurückverfolgbarkeit!



Bitte einen Stift oder die bereits unterschriebene Einverständniserklärung zum Kurs mitbringen!

Download und weitere Infos unter
www.ksb-rhein-erft.de

Kooperationsvereine des
 **KreisSportBund**
Rhein-Erft

VPB ERTSTADT
...mit Voreinst!

