SCHWIMMEN MIT RETTUNGSÜBUNGEN

Mittwoch

Kostenfreies Schwimmen im Ittertal mit angeleiteten Rettungs- und Schwimmübungen. Ab 14 Jahren.

Treffpunkt: Freibad Ittertal
01.07., 19:30 - 21:00 Uhr
Übungsleiter: Stefan

FITNESSGYMNASTIK MIT LEICHTEM AUSDAUERPROGRAMM

donnerstags

Ausgewogenes und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, welches auf Grundlage der körperlichen Fitness differenziert werden kann.

Treffpunkt: Walder Stadion
02.07. bis 27.08., 17:00 - 17:45 Uhr
Übungsleiter: Andreas

BODY WORKOUT

donnerstags

Body Workout – zur Verbesserung der Figur und der allgemeinen Fitness.

Treffpunkt: OTV Halle, Hubertusstraße
02.07. bis 06.08., 19:00 - 20:00 Uhr
Übungsleiter: Riki, Martina

POUND ROCKOUT

freitags

Ganzkörpertraining mit Drumsticks und rhytmischen Bewegungen.

Treffpunkt: Fußballplatz Gräfrath
03.07. bis 07.08., 17:00 - 18:00 Uhr,
in den Ferien von 19:00 - 20:00 Uhr
Übungsleiterinnen: Vanessa, Christiane

YOGA MIT BLICK AUF SCHLOSS BURG

samstags

Wir bieten einen Einsteiger Yoga Schnupperkurs bei idyllischer Natur an.

Treffpunkt: Burg Brücke / dann Pfeffertürmchen, am weißen Stein
04.07. bis 01.08., 10:00 - 11:30 Uhr
Übungsleiterin: Christine

GYMNASTIK MIT BLICK AUF SCHLOSS BURG

samstags

Allgemeines Gymnastik-Angebot, perfekt zugeschnitten für die breite Masse.

Treffpunkt: Burg Brücke / dann Pfeffertürmchen, am weißen Stein
04.07. bis 01.08., 10:00 - 11:30 Uhr
Übungsleiterin: Martina

MENSCH, SEI FIT UND MACH' MIT!

Lerne die attraktiven Sportangebote im Freien kennen und besuche die verschiedenen **kostenlosen Angebote**. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Um uneingeschränkt teilnehmen zu können, benötigst Du lediglich:

- dem Wetter angepasste Sportkleidung
- ein Handtuch
- ausreichend zu trinken.

KONTAKT

Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27
42651 Solingen

Geschäftszeiten:
Mo - Mi, Fr: 09:00 - 12:00 Uhr
Do: 14:00 - 17:00 Uhr

Fon: 0212 202229
Fax: 0212 203986
E-Mail: info@solingersport.de
Web: www.solingersport.de

Solinger Sportbund e.V. sportimparksolingen

unterstützt von:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
STADTMARKETING Klingenstadt Solingen
Solinger Tageblatt ...die Nr. 1 der Solinger

Herausgegeben von:
Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27, 42651 Solingen
Druck Klingenstadt Solingen, Druckerei, Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen
Bildnachweis © davit85 / © Africa Studio - stock.adobe.com
Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel" zertifiziertem Papier.

SO!LINGEN
SO! SIND WIR

Sport im Park

MENSCH, SPORT IM PARK 2020!

! Attraktive Sport-Angebote im Freien
! Für alle Altersgruppen
! Kostenlos mitmachen
! 01. Juli bis 31. August

Veranstaltet von: SOLINGER SPORTBUND e.V.

KINDER / JUGEND

FUNCTIONAL TRAINING
dienstags

Fit für den Sommer: Training mit dem eigenen Körper und einigen Kleingeräten wie z.B. Kettlebells oder Medizinbällen. Ab 14 Jahren.

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a
07.07. bis 25.08., 18:00 - 19:00 Uhr
Übungsleiter: Jannis

SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG FÜR KINDER
dienstags

Sport und Bewegungsspiele für Kinder, der Spaß wird hier groß geschrieben und steht im Vordergrund.

Treffpunkt: Südpark
07.07. bis 25.08., 17:00 - 18:00 Uhr
Übungsleiterin: Seraphina

SPIKEBALL
dienstags

Spikeball, ist ein reaktionsschnelles Ballspiel für vier Personen rund um ein gespanntes Netz: schnell, simpel und der neuste Trend.

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a
07.07. bis 25.08., 19:00 - 20:30 Uhr
Übungsleiter: Michael, Tim

AMERICAN FOOTBALL
Mittwoch

Vorstellung und Einführung des American Football für Kinder und Jugendliche.

Treffpunkt: WMTV Kunstrasenplatz
Adolf-Clarenbach Straße 42
15.07., 17:30 - 19:00 Uhr
Übungsleiter: Markus

SCHWIMMEN MIT RETTUNGSÜBUNGEN
Mittwoch

Kostenfreies Schwimmen im Ittertal mit angeleiteten Rettungs- und Schwimmübungen. Ab 14 Jahren.

Treffpunkt: Freibad Ittertal
01.07., 19:30 - 21:00 Uhr
Übungsleiter: Stefan

ERWACHSENE

WORKOUT / KRAFTTRAINING FÜR ERWACHSENE
dienstags

Ein abwechslungsreiches, ansprechendes Bewegungs- und Kräftigungs-Angebot im schönen, zentral gelegenen Südpark.

Treffpunkt: Südpark
07.07. bis 25.08., 18:00 - 19:00 Uhr
Übungsleiterin: Jenni

LINE DANCE
dienstags

Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die zu den American Line & Western Dances gehört. Meist wird auf Country Music getanzt, aber auch zu modernen Liedern.

Treffpunkt: Südpark
07.07. bis 25.08., 15:15 - 16:15 Uhr
Übungsleiter: Frank

SPIKEBALL
dienstags

Spikeball, ist ein reaktionsschnelles Ballspiel für vier Personen rund um ein gespanntes Netz: schnell, simpel und der neuste Trend.

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a
07.07. bis 25.08., 19:00 - 20:30 Uhr
Übungsleiter: Michael, Tim

FUNCTIONAL TRAINING
dienstags

Fit für den Sommer: Training mit dem eigenen Körper und einigen Kleingeräten wie z.B. Kettlebells oder Medizinbällen. Ab 14 Jahren.

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a
07.07. bis 25.08., 18:00 - 19:00 Uhr
Übungsleiter: Jannis

FIT IM ALLTAG
mittwochs

Gymnastik zur Förderung von Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit.

Treffpunkt: Sportanlage Weyersberg, Kotterstraße
01.07. bis 26.08., 16:30 - 17:30 Uhr
Übungsleiterin: Dagmar

LAUFTREFF IN DER HEIDE
mittwochs

Ausdauerndes Laufen oder Walken
um den Körper und die Seele fit und gesund zu halten.

Treffpunkt: Parkplatz Engelsberger Hof
01.07. bis 26.08., 18:00 - 19:00 Uhr
Übungsleiter: Marlies

POUND IM STADION
mittwochs

POUND - Fitness mit Drumsticks im Stehen und auf der Matte für den ganzen Körper.

Treffpunkt: Walder Stadion
01.07. bis 05.08., 19:00 - 20:00 Uhr
Übungsleiterin: Melli

FIT DURCH DIE HEIDE
mittwochs

Walking – gemeinsam durch die schöne Heide für körperliche Fitness in freundlicher Atmosphäre.

Treffpunkt: Wanderparkplatz gegenüber vom Engelsbergerhof, Langhansstraße
01.07. bis 26.08., 09:15 - 10:15 Uhr
Übungsleiterin: Daniela