

SPORT IM Park: Ein unverbindliches und kostenfreies Bewegungsangebot für Alle



Termine (Einstieg jederzeit möglich) und **Treffpunkt:**

Donnerstags ab 19.08. – 28.10.2021 18:00 Uhr – 19:30 Uhr im Fritz-Steinhoff-Park
Karl-Ernst-Osthaus-Straße auf Emst
bei Wind & Wetter

Das ganzheitliche, kostenlose Trainingsprogramm aus fordernden & dynamischen Ganzkörperübungen an frischer Luft.

Dabei ist das „**Trainingsgerät**“ **das eigene Körpergewicht** - kombiniert mit Intervallen für das Herz-Kreislauf-System, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Die Voraussetzungen sind einfach: Jeder – egal auf welchem sportlichen Level – kann in dieses Trainingsprogramm einsteigen. Die Sportler*innen brauchen keinerlei Ausrüstung außer Sportbekleidung und -schuhe. Ziel ist es, fitter zu werden und ggf. ein paar Pfunde zu verlieren.

Es sollte jeder sportgesund sein. Eine ärztliche Untersuchung wird nicht verlangt, vor Sportbeginn aber empfohlen. Mit dem Erscheinen zur Sportstunde bestätigt der Teilnehmende, dass keine schwerwiegenden oder akuten Erkrankungen vorliegen.

Mit freundlicher Unterstützung

