

FUNCTIONAL FITNESS

07.05. bis 27.08.



Fit für den Sommer werden: Training mit dem eigenen Körper und einigen Kleingeräten, wie z. B. Kettlebells, Ropes, Medizinbälle. Ein forderndes und vielseitiges Training der Kraft- und Ausdauerfähigkeit. Teilnahme ab 14 Jahre.

Treffpunkt: Außensportanlage des MTV
Eifelstraße 88a, 42699 Solingen
dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Leitung: Jannis Wiethoff

FIT DURCH DIE HEIDE

08.05. bis 28.08.



Walking – gemeinsam durch die schöne Heide zu körperlicher Fitness in freundlicher Atmosphäre.

Treffpunkt: OTV Halle, Hubertusstraße
mittwochs, 09:15 - 10:15 Uhr
Leitung: Daniela Decker Limbach

SPORT IM SÜDPARK

17.07. bis 28.08.



Ein wechselndes, ansprechendes Bewegungsangebot im schönen Südpark. Programm siehe: www.solinger-turnerbund.de.

Treffpunkt: Südpark
mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Leitung: Team STB

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

SO!LINGEN
SO! SIND WIR



MENSCH, SPORT IM PARK!

! Attraktive Sport-Angebote im Freien
! Kostenlos mitmachen
! 2. Mai bis 31. August 2019

ST Solinger Tageblatt
...die Nr. 1 der Solinger



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Herausgegeben von:

Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

Druck: Klingenstadt Solingen, Druckerei, Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen
Bildnachweis: © LSB/NRW Foto Andrea Bowinkelmann / © davit85 - fotolia.com
Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Veranstaltet von:

**SOLINGER
SPORTBUND e.V.**



**Die BERGISCHE
KRANKENKASSE**

FIT IM PARK

02.05. bis 29.08.



Ausgewogenes und anspruchsvolles funktionelles Krafttraining, welches auf Grundlage der körperlichen Fitness differenziert werden kann.

Treffpunkt: Jahnkampfbahn
donnerstags, 17:00 - 17:45 Uhr
Leitung: Andreas Lukosch

SPORT IM FREIEN

02.05. bis 29.08.



Moderates sportliches Training, für Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination.

Ein abwechslungsreiches Programm überwiegend im Gehtempo und stehend, geeignet für Einsteiger/innen, kleine Gruppen, Senioren und Seniorinnen.

Treffpunkt: Außensportanlage MTV, Eifelstraße 88a
donnerstags, 10:00 - 11:00 Uhr
Leitung: Jana Blitz

TAEKWONDO IM FREIEN

02.05. bis 29.08.



Kampfkunst unter freiem Himmel: verbessert Konzentration und Reaktionsvermögen. Stärkt Körper, Wohlbefinden und Gesundheit, unterstützt Stressabbau. Geeignet auch für Einsteiger/innen.

Treffpunkt: Spiel- und Boltzplatz Hasseldelle
donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Leitung: Ayhan Altindag

POUND

03.05. bis 30.08.



Rockstar werden – mit dem trendigen und intensiven Bewegungsangebot! In Verbindung mit Trommelsticks vielseitig gefordert und das Rhythmusgefühl auf die Probe gestellt.

Bitte mitbringen: Handtuch und kleine Gymnastikmatte.

Treffpunkt: Parkanlage Gräfrath: Wiese am
Kriegerdenkmal unterhalb der Fauna
freitags, 19:00 - 20:00 Uhr
Leitung: Vanessa und Christiane Bucheri

BEWEGTE BURG

04.05. bis 31.08.



Ein bunter Mix aus verschiedenen Outdoor-Sportangeboten, wöchentlich wechselnd:
www.turngemeinde-burg.de.

Treffpunkt: Sporthalle Hasenclever Straße
samstags, 10:00 - 11:00 Uhr
Leitung: Team TG Burg

INTENSIVES

FITNESSTRAINING

06.05. bis 26.08.



Ein funktionelles und athletisches Ganzkörpertraining steigert die Leistungsfähigkeit in Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Konzentration und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: eine Sportmatte.

Treffpunkt: Spielplatz Börkhauser Feld,
Gerhard-Hebborn-Straße 30
montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Leitung: Team TSV Aufderhöhe

WALK IM PARK

07.05. bis 27.08.



Walking – die schönen Wupperberge genießen und neue bewegungsbegeisterte Menschen kennen lernen.
Hier bei uns!

Treffpunkt: Lichtturm Gräfrath
dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Irmgard und Anke Papenguth

