

BARMER

Euskirchen

KreisSportBund

aktiv und lebendig

facebook.de/SportimParkKreisEuskirchen

Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Einfach kommen und mitmachen!



Eifelgemeinde
Nettersheim



Sport im Park

NETTERSHEIM

Montag, Mittwoch - Freitag 18.00 - 19.00 Uhr
Pfaffenbenden Nettersheim

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr
Arboretum

02.05. - 23.06.2023

Montag:

Aerobic

Motivierendes und dynamisches Fitnessstraining mit Musik zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Dienstag:

Arboretum Naturparcours

Auspowern garantiert! Eine Outdoor-Stunde für Mutige. Das Überwinden der Hindernisse stärkt den gesamten Körper und die Kondition sowie Kraftausdauer, Balance und Koordination

Mittwoch:

Dance Fitness

Tanzen zu lateinamerikanischer Musik zur Verbesserung von Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit und zum Kalorienverbrauch

Donnerstag:

Partner-Power

Spannendes und spaßiges Partner*innen-Zirkeltraining mit Kraft-, Konditions- und Koordinationsübungen sowohl für Einsteiger*innen als auch sportlich Ambitionierte

Freitag:

Cardio Drumming

Mit Rhythmus, Bewegung und Koordination, aber vor allen Dingen Spaß, wird auf Gymnastik-Bällen zu motivierender Musik rhythmisch getrommelt

Bitte eine Fitnessmatte und für Cardio Drumming einen Gymnastikball mitbringen!

Sport im Park

NETTERSHEIM

eregio



KLAUS PFEIL
FENSTERBAU



Eifelgemeinde
Nettersheim



Knappe + Team GmbH
» Im Prin(t)zip Druck!

BARMER

Euskirchen

KreisSportBund

aktiv und lebendig