

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,
Solingen**

Veranstaltet von:



Solinger Sportbund e.V.



MENSCH,

SPORT IM PARK!

! Attraktive Sport-Angebote im Freien

! Kostenlos mitmachen

! 1. Mai bis 30. September 2018

Herausgegeben von:

Solinger Sportbund e.V.

Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

Druck Klingenstein Solingen, Druckerei, Rathausplatz 1, 42651 Solingen

Bildnachweis © LSB/NRW Foto Andrea Bowinkelmann

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



WALK IM PARK

01.05. bis 25.09.



Gräfraths Grünflächen gemeinsam bewegt erschließen.

Treffpunkt: Lichtturm, Gräfrath
dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Irmgard und Anke Papenguth

FIT IM PARK

03.05. bis 27.09.



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

FUNCTIONAL FITNESS

02.05. bis 26.09.



Training von Kraft, Ausdauer und Koordination. Vielseitige Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht, aber genutzt werden auch: Kleingeräte, Bäume, Sandflächen, kleine Anhöhen.

Treffpunkt: Außensportanlage MTV, Eifelstraße 88a
mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Leitung: Jannis Wiethoff

SPORT IM FREIEN

03.05. bis 27.09.



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, 10:30 - 11:30 Uhr

Leitung: Vanessa Kucybala

INTENSIVES

FITNESSTRAINING

03.05. bis 27.09.



Anspruchsvolles und vielseitiges Ganzkörpertraining, modifiziert in Abhängigkeit der körperlichen Fitness.

Treffpunkt: TSV Aufderhöhe, Gymnastikhalle,
Gillicher Straße 34

donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Leitung: Kurt Mateusz

FIT DURCH DIE HEIDE

18.07. bis 29.08.



Walken mit leichten Übungen zur Stärkung von Muskulatur, Gleichgewicht, Fitness, Koordination und Konzentration.

**Treffpunkt: Ohligser Heide, Wanderparkplatz/
Hermann-Löns-Weg, oberhalb Gaststätte Kovelenberg**
mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr

Leitung: Daniela Decker-Limbach