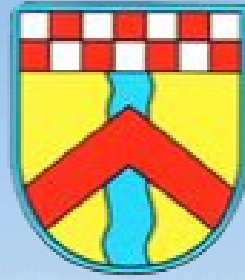


SPORT

IM PARK ENNEPETAL
08.07. BIS 20.08.2024



**„SPORT IM PARK“
IST EIN KOSTENLOSES UND OFFENES
BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE
UNTRAINIERTEN UND TRAINIERTEN
ENNEPETALER:INNEN ALLER
ALTERSGRUPPEN.**

MACH MIT UND BLEIB FIT!

weitere Informationen unter:
www.ssv-ennepetal.de

Tischtennis

Samstags von 12:00 bis 14:00 Uhr

10.08. & 17.08.

- Jan Kliewe
- Treffpunkt: Marktplatz, Milspe Ennepetal
- Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, Erwachsene



Allround Fit

Kräftigungs-, Koordinations- und Bewegungstraining

Dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr

09.07. + 16.07. + 23.07. + 30.07. + 06.08. + 13.08. + 20.08.

- Petra Wetzig
- Treffpunkt: Wurfanlage am Dorma - Sportpark (zwischen Stadion und Dreifachsporthalle)
- Zielgruppe: Das Angebot ist für alle ab 50 Jahren. (Wieder-)Einsteiger:innen sind herzlich Willkommen.
- Bitte eine Matte oder ein Handtuch mitbringen.



Park Sportabzeichen



Dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr: 09.07. + 23.07. + 06.08. + 20.08.

Sonntags von 10.00 bis 12.00 Uhr: 14.07. + 11.08.

- Team der Sportabzeichen Prüfer:innen
- Treffpunkt: Dorma Sportpark
- Zielgruppe: Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Funktionstraining

Donnerstags von 09.00 bis 10.00 Uhr

11.07. + 18.07. + 01.08. + 08.08. + 15.08.

- Nicole Spilker
- Treffpunkt: Bremenstadion
- Zielgruppe: Männer ab 60 Jahren



Ausdauer und Fitness

Donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

11.07. + 18.07. + 25.07. + 01.08. + 08.08. + 15.08.

- Kirsten Remfort
- Treffpunkt: Bremenstadion
- Zielgruppe: Erwachsene



Yoga

Freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr

12.07. + 19.07. + 26.07. + 02.08. + 09.08. + 16.08.

- Birgitta Sager
- Treffpunkt: Wurfanlage am Dorma-Sportpark (zwischen Stadion & Sporthalle)
- Zielgruppe: Erwachsene



Jumping Fit

von Montag bis Freitag nach Absprache

- Diana Metz
- Treffpunkt: Klutertbad | bei schlechtem Wetter: Metz-Vital Ennepetal, Voerde Str. 31
- Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
- Info: Hinweis auf Zeiten im Kursplan - www.metz-vital-ennepetal.de

Metz  Vital 

Allgemeine Hinweise

- bringe für dich Getränke und ggf. ein Handtuch oder eine Sport-/Isomatte mit.
- vor Ort gibt es keine Toiletten sowie Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- nehme an den Sportangeboten nur teil, wenn du dich gesund und fit fühlst.
- bitte beachte, dass du während der Sportangebote nicht über den Stadtsportverband versichert bist. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
- Während der Sportangebote könnten Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden. Hierbei steht das Sportereignis im Vordergrund und nicht einzelne Personen. Sollten Aufnahmen veröffentlicht worden sein und diese sollen entfernt werden, schreibe eine E-Mail an buero@ssv-ennepetal.de <https://www.ssv-ennepetal.de>

