

BARMER

Euskirchen
KreisSportBund

aktiv und lebendig

Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Einfach kommen und mitmachen!



SCHLEIDEN natürlich Eifel
Nationalparkhauptstadt



Sport im Park

SCHLEIDEN

Montag - Freitag 18.00 - 19.00 Uhr
Sportpark Schleiden

28.04. - 04.07.2025

QR Code scannen für Infos!



Montag: Power-Yoga
Ein effektives Training für Körper und Geist, mit dem Du Stress abbauen, Muskeln aufbauen oder deine Ausdauer verbessern kannst. Also, roll deine Matte aus und entdecke die Kraft des Yoga!

Dienstag: Stark & Flexibel
Ein Workout mit einer Kombination aus Kraftübungen und Beweglichkeitstraining für den Einklang von Körper und Geist.

Mittwoch: DanceFitness
Sport mit Discofeeling! Einfache Choreographien zum Mittanzen - kombiniere Fitness und Spaß für ein lockeres Workout

Donnerstag: Pilates
Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen sowie Entspannungstechniken verbinden Freude und Gesundheit

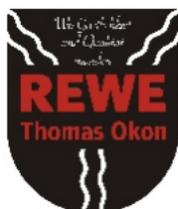
Freitag: Calisthenics
Ein intensives Training mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Muskulatur und weniger Fett mit viel Spaß

Bitte für die Angebote eine Fitnessmatte mitbringen!



Sport im Park

SCHLEIDEN



BARMER



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

Mit Unterstützung durch Spenden von:



Malteser
...weil Nähe zählt.

Bündnisorganisation von:



Aktion Deutschland Hilft
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen