Sport im Park

26.06.-04.08.2023

Am Schlingsbruch

(in Augustdorf)

Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bietet der GSV Augustdorf **ohne Anmeldung und kostenlos** Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.

Dienstag	Mittwoch
18:00 Uhr Fitness Yoga mit Martina Weiss	**19:00 Uhr** Einfach bewegt – bewegt einfach mit Chiara Pflug

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch, sowie etwas zu trinken mitbringen!

Aktuelle Infos zu Sport im Park gibt’s auch bei Instagram unter Gemeindesportverband

Auskünfte und Anmeldung beim GSV Augustdorf
per Mail an sportverband.augustdorf@gmail.com
oder per Telefon an 0175/540 70 68.

@gemeindesportverband

AOK Die Gesundheitskasse.

KSB KREIS|SPORT|BUND|LIPPE

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Sport im Park

26.06.-04.08.2023

Am Schlingsbruch

(in Augustdorf)

Angebotsbeschreibungen:

Fitness Yoga:

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, du bist herzlich willkommen. Fitness Yoga dehnt und mobilisiert deinen Körper. Gönne dir am Anfang und Ende die Entspannung, damit du während des Trainings deine Kraft und Koordination optimierst.

Einfach bewegt – bewegt einfach:

Ein ideales Angebot für (Wieder-)Einsteiger. Egal ob Jung oder Alt - entdecke deine Beweglichkeit wieder. In einfachen Bewegungsabläufen wird Mobilisation, Koordination und ein wenig Kraft mit oder ohne Kleingeräten trainiert.

Auskünfte und Anmeldung beim GSV Augustdorf
per Mail an sportverband.augustdorf@gmail.com
oder per Telefon an 0175/540 70 68.

@gemeindesportverband

AOK Die Gesundheitskasse.

KSB KREIS|SPORT|BUND|LIPPE

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN