



# Sport im Park

## 27.06.-05.08.2022

### 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 einfache Bewegungsabläufe, um Augustdorfer\*innen fit zu halten. Aktuelle Informationen findet Ihr auf unserer Instagram Seite (gemeindesportverband).

Uhrzeit	Dienstag	Freitag
16:30-18:00 Uhr		Nordic Walking mit Jutta Kapelle
18:00-19:00 Uhr	Fitness Yoga mit Martina Weiss	
19:00-20:00 Uhr	Intervalltraining mit Miriam Dennebier	

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen!  
**Auskünfte beim GSV Augustdorf per E-Mail an [sportverband.augustdorf@gmail.com](mailto:sportverband.augustdorf@gmail.com)**





## Sport im Park

27.06.- 05.08.2022

### Am Schlingsbruch

(in Augustdorf)

## Angebotsbeschreibung:

### Fitness Yoga:

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

### Intervalltraining:

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, und Youngster oder Best Ager, du bist herzlich Willkommen. Trainiere in unterschiedlichen Intervallen. Auf hohe Belastung folgen kurze Pausen. Lass dich motivieren und gehe an deine Grenzen. Nutze den Sommer um deine Ausdauer, Kraft und Koordination zu steigern.

### Nordic Walking:

Genieße eine Runde durch den Augustdorfer Wald und trainiere nebenher deiner Kondition und Koordination. Nordic Walking trainiert neben den Beinen auch deine Muskulatur im Schulterbereich und die Koordination.

Start und Ziel ist am Schlingsbruch.

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

Auskünfte beim GSV Augustdorf per E-Mail an [sportverband.augustdorf@gmail.com](mailto:sportverband.augustdorf@gmail.com)



@gemeindesportverband



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

