

BARMER

Euskirchen
KreisSportBund

aktiv und lebendig

Wir 
in Mechernich

Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Einfach kommen und mitmachen!



Sport im Park

MECHERNICH

Montag - Freitag 18.00 - 19.00 Uhr

Fit **Kids** Dienstag 16.30 - 17.30 Uhr

Mühlenpark Kommern

29.04. - 05.07.2024

QR Code scannen für Infos!



Montag: CoreFit
Ein Training für die tiefliegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden der Körpermitte

Dienstag: Volleyball
Egal, ob du noch nie einen Volleyball berührt hast oder deine Fähigkeiten verbessern möchtest, unser Kurs bietet dir die Gelegenheit, deine Technik zu verfeinern und dein Spiel zu optimieren.

Fit Kids (für Kinder von 3-6 Jahren)
Ballspiele mit Bewegung, Fangen, Schießen und viel Spaß. Durch viele verschiedene Spiele werden Gemeinschaft und Miteinander gefördert.

Mittwoch: Zumba®
Spaß, Bewegung und Tanzfreude pur für ALLE und in jedem Alter zur Verbesserung der körperlichen, als auch geistigen Fitness

Donnerstag: Tai Chi Chuan
In einem langsamen, fast meditativen fließenden und stillen Ablauf der Bewegungen wird der Geist aufmerksam und klar und es entsteht ein freier Fluss von vitaler Energie

Freitag: FitMix
Bunter Workoutmix für eine starke Muskulatur

Bitte für die Angebote eine Fitnessmatte mitbringen!




Sport im Park

MECHERNICH

eregio



Wir  in Mechernich

 Knoppe + Team GmbH
Im Privatpark

BARMER


Euskirchen
KreisSportBund
aktiv und lebendig