



Sommer, Freizeit und gemeinsam sportlich aktiv sein!

SPORT IM PARK

Von Mai bis September 2016

Schlosspark Neersen, Hauptstraße 6, 47877 Willich

- Sportangebote & Entspannungstechniken
- Erleben Sie Sport im Freien in den Monaten Mai bis September unter fachlicher Anleitung und lassen Sie sich für den Sport begeistern
- Die Teilnahme ist unverbindlich und ohne Anmeldung möglich!
- weitere Informationen unter www.kreissportbund-viersen.de

Kosten-
frei!

SPORT BEWEGT DEN KREIS VIERSEN!



Netzwerk
Neersen



Stadt Willich
Stadtplanung

Kraft
Beweglichkeit
Gesundheit
Ausgleich
Natur
Gleichgewicht
Balance
AUSGLEICH
BEWEGUNG
Spaß
Sommer
Auspowern
TaiChi
Entspannung
Koordination
Gymnastik
PRÄVENTION
Training
Kräftigung
Freizeit
Sport
Flexibilität
Yoga
Qigong
Dynamik



Sommer, Freizeit und gemeinsam sportlich aktiv sein!

SPORT IM PARK

Bodygymnastik:

Montag, 23. Mai bis 20. Juni &
11. Juli bis 8. August,
18:00 bis 19:00 Uhr

Tai Chi:

Mittwoch, 4. Mai bis 28. September,
09:00 bis 10:00 Uhr

Yoga:

Donnerstag, 12. Mai bis 16. Juni &
25. August bis 15. September,
18:00 bis 19:00 Uhr

Qigong:

Sonntag, 24. Juli bis 25. September,
10:00 bis 11:00 Uhr

Benötigt werden:

Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Schuhe,
ein Handtuch und etwas zu trinken!