

01.07. - 31.08.2021

Bergheim - Park am Amtsgericht

Di: 18:30 - 19:30h Fit im Park

Do: 18:30 - 19:30h Yoga & Pilates

Erftstadt Lechenich - Burgpark

Mo: 17:00 - 18:00h Mobility Gymnastik

Mo: 18:00 - 19:00 Intervalltraining

Do: 16:00 - 17:00h Fit im Park

Erftstadt Liblar - Schlosspark Gracht

Di: 18:00 - 19:00h (außer 27.07.)

Haltung & Bewegung

Kerpen - Wiese BÜZ Manheim Neu

Di & Do: 6:15 - 6:45h Kickstart in den Tag

Do: 9:30 - 10:30h Fit mit Lip

Sa: 9:00 - 10:00h Gestärkt ins Wochenende

Pulheim Brauweiler - Abteipark

Di: 10:30 - 11:30h Aroha

Pulheim Brauweiler - Wiese vor Tennisplätzen

Do: 9:00 - 10:00h Fit über 60

Bitte Matte / Handtuch mitbringen!

**Für alle!
Kostenlos!**

Mit freundlicher Unterstützung von

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



AOK
Die Gesundheitskasse.

Aroha: Mix aus Maori-Kriegstanz, Kung Fu Elementen und Tai Chi

Fit im Park: Effektives Ganzkörpertraining unter freiem Himmel

Fit mit Lip: Anregung des Lymphflusses und Entlastungsübungen für die Beine mit leichtem Ausdauertraining

Fit über 60: Allgemeines Ganzkörpertraining für alle Bestager!

Gestärkt ins Wochenende: Allgemeines Fitnessstraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Haltung & Bewegung: Gezieltes Kräftigungsworkout für eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung

Intervalltraining: Wechsel aus Belastung und Entlastung steigert die Fitness

Kickstart in den Tag: Knackiges Kraft- und Ausdauerprogramm für Frühsportler

Mobility Gymnastik: Gezieltes Bindegewebs-Workout für mehr Flexibilität und starke Muskeln

Yoga & Pilates: Kräftigt und dehnt die gesamte Muskulatur und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang

Bei extremen
Wetterbedingungen
wie Gewitter und
Starkregen fällt der Kurs aus.

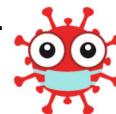


Mindestabstand 2 Meter!
Mund-Nasen-Schutz erst zum Training ablegen!

Desinfektionsmittel vor Ort!

**Keine Teilnahme bei Erkältungs-
symptomen!**

**Training nur mit Einverständnis der
persönlichen Kontakt-
zurückverfolgbarkeit!**



**Bitte einen Stift oder die bereits unter-
schriebene Einverständniserklärung
zum Kurs mitbringen!**

**Download und weitere Infos unter
www.ksb-rhein-erft.de**