

sport *im* park



**Der Kinder-und Jugendverein
MG e.V.**



möchte mit euch
„fit in den Feierabend“
starten.

Ort / Treffpunkt :

Pavillion im Schmölderpark

Adresse:

Schmölderstrasse

41239 Mönchengladbach

Tag :

Donnerstag

Termine:

23.06., 30.06., 07.07., 28.07., 04.08.
und 11.08.2022

Uhrzeit:

18:15-19:15 Uhr

Bitte beachten:

Getränk, Yoga-/Gymnastikmatte und / oder großes Handtuch
und Spaß an der Bewegung mitbringen.

Hier kann man sich zur abendlichen Sportstunde, nach
verdientem Feierabend, in geselliger Runde körperliche
betätigen.

Kraft-, Mobilitäts- und Dehnübungen für den gesamten Kör-
per unter freiem Himmel stehen dabei im Vordergrund.

Tipps für zu Hause gibt's dabei oben drauf!

Mitmachen kann jeder ab 16 Jahre – jüngere
Teilnehmer*innen können in Begleitung eines Erzie-
hungsberechtigten teilnehmen, soweit die Begleitper-
son die Aufsicht übernimmt.

