## sport im park



## Kinder- und Jugendsportverein MG e.V

Möchte mit euch "fit in den Feierabend" starten.

Mönchendladhach e V

Ort / Treffpunkt:

Adresse:

Tag:

Termine:

**Uhrzeit:** 



"Die Vitrine" im Schmölderpark

Schmölderstraße /Ecke Diltheystraße

41239 Mönchengladbach

**Donnerstag** 

01.07., 08.07., 15.07., 05.08., 12.08.

und 19.08.2021

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 Körper 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 Erziehungsberechtigten teilnehmen, soweit die Begleitperson die Aufsicht übernimmt.





