



Vom
17.06. 2024
bis zum
29.09.2024!

Sport im Park

Kostenlos. Unverbindlich. Gemeinschaftlich.

Vielfältiges und wechselndes Kursangebot

- 6 Tage die Woche -

Sportanlage Offene Tür

Adenauerallee 34,
45894 Gelsenkirchen

Sportanlage auf der Reihe

Auf d. Reihe 40,
45884 Gelsenkirchen

Für mehr Informationen, meldet euch gerne bei Jan Hüter unter
jan.hueter@gelsensport.de oder 0209 730860-24.

Gelsensport e.V. | Grenzstraße 1 | 45881 Gelsenkirchen

Sport im Park

Kursprogramm 2024

Montag	Full Body Workout mit Dennis	17.30 - 19.30 Uhr	Offene Tür
	Grundlagen Fitness mit Kalle	19.00 - 20.30 Uhr	Offene Tür
Dienstag	Boule mit Jozef	14.00 - 16.00 Uhr	Auf der Reihe
	Tai Chi mit Peter	18.00 - 19.00 Uhr	Offene Tür
	Fit Mix mit Andrea (16.07 - 06.08.)	18.00 - 19.00 Uhr	Offene Tür
Mittwoch	Qi Gong mit Sabina (28.08. - 25.09)	10.00 - 11.00 Uhr	Offene Tür
	Yoga mit Tina	18.00 - 19.00 Uhr	Offene Tür
Donnerstag	Pilates mit Ornella	10.00 - 11.00 Uhr	Offene Tür
	Body Fit & Faszientraining mit Ornella	11.00 - 12.00 Uhr	Offene Tür
	Bauch, Beine, Po mit Rita	18.30 - 19.30 Uhr	Auf der Reihe
Freitag	Boule mit Jozef	14.00 - 16.00 Uhr	Offene Tür
	Zumba mit Jaenine (ausg. 08.07. - 25.07.)	16.00 - 17.00 Uhr	Offene Tür
Samstag	-	-	-
Sonntag	Walking und Nordic-Walking mit Jürgen	10.00 - 12.00 Uhr	Offene Tür

Kurzfristige Änderungen zum Kursplan und weitere Informationen zu den Kursen findet ihr unter www.gelsensport.de und unseren sozialen Medien (@gelsensport).

Die Teilnehmenden sollten Freizeit- und Sportkleidung tragen und Getränke sowie ein Handtuch oder eine Isomatte mitbringen.

Um Wertsachen während den Kursen sicher zu verwahren, wird die Mitnahme eines Hängeschlosses empfohlen, um vor Ort vorhandene Schließfächer abzuschließen.