



Vom
19.06. 2023
bis zum
01.10.2023!

Sport im Park

Kostenlos. Unverbindlich. Gemeinschaftlich.

Jeden Tag auf der Sportanlage „Offene Tür“ am Berger See
in Gelsenkirchen-Buer mit vielfältigem und wechselndem
Kursangebot

- von Functional Training, über Full Body Workouts bis hin zu Qi Gong.

Für mehr Informationen, meldet euch gerne bei Tim-Lukas Müller unter
timlukas.mueller@gelsensport.de oder 0209/169 5992.

Gelsensport e.V. | Grenzstraße 1 | 45881 Gelsenkirchen

Sport im Park

Kursprogramm 2023

Montag	Full Body Workout mit Dennis	17.30 - 19.00 Uhr
	Grundlagen Fitness mit Kalle (Post SV Buer)	19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag	Tai Chi mit Peter	18.00 - 19.00 Uhr
	Fit Mix mit Andrea (04.07. - 01.08.2023)	18.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	Qi Gong mit Sabina (02.08. - 04.10.2023)	10.00 - 11.00 Uhr
	Yoga mit Tina (ab 05.07.2023)	18.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag	Pilates mit Ornella	10.00 - 11.00 Uhr
	Body Fit & Faszientraining mit Ornella	11.00 - 12.00 Uhr
	Full Body Workout mit Dennis	18.00 - 19.30 Uhr
Freitag	Boule mit Jozef	10.00 - 12.00 Uhr
	Functional Training mit Jan & Christopher (04.08. - 29.09.2023, ausg. 15.09.2023)	18.45 - 20.00 Uhr
Samstag	_____	_____
Sonntag	Walking & Nordic-Walking mit Jürgen (Breitensportverein)	10.00 - 11.00 Uhr oder
		10.00 - 12.00 Uhr

Kurzfristige Änderungen zum Kursplan und weitere Informationen zu den Kursen findet ihr unter www.gelsensport.de oder auf unserer Instagram- und Facebookseite @gelsensport.

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