

POUND

Pound Rockout Workout –
Ganzkörperworkout zu rockiger Musik.

Treffpunkt: Parkanlage unterhalb der Fauna
(Wiese am Kriegsdenkmal)

Zeitraum: 11.06. - 27.08.2021, 19:15 - 20:15 Uhr

Übungsleiterinnen: Vanessa & Christiane



SAMSTAGS

YOGA FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Nach einem kleinen Spaziergang zum „Pfeffertürmchen“ starten wir unsere Yogaklasse mit Balick auf den hübschen Ortsteil Unterburg.

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Burg
(Bergische Zwieback Manufaktur)

Zeitraum: 19.06. - 10.07.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Übungsleiterin: Christine



AIRBADMINTON

Badminton jetzt auch im Freien.
Die neue Kombination aus Federball und Badminton.

Treffpunkt: Volksgarten Krahenhöhe
(Schützenstraße 206)

Zeitraum: 12.06. - 31.07.2021, 14:00 - 15:30 Uhr

Übungsleiter: Christian



AIRBADMINTON

Airbadminton – Badminton jetzt auch im Freien. Die neue Kombination aus Federball und Badminton.

Treffpunkt: Parkplatz Solingen Unterburg
(Wupperinsel, Schlossbergstraße 4)

Zeitraum: 12.06. - 31.07.2021, 16:30 - 18:00 Uhr

Übungsleiter: Christian



SONNTAGS

HULA-HOOP FITNESSTRAINING & GANZKÖRPER WORKOUT

Zur Verbesserung von Koordination und Fitness ist der Kurs perfekt geeignet für alle Aerobic- und Workout-Fans, die nach einer neuen Fun-Variante suchen.

Treffpunkt: Spielplatz Börkhauser Feld,
Gerhard-Hebborn-Straße 30, 42699 Solingen

Zeitraum: 13.06. - 04.07.2021, 10:00 - 11:30 Uhr

Übungsleiterin: Alexandra



MENSCH, SEI FIT UND MACH' MIT!

Lerne die attraktiven Sportangebote im Freien kennen und besuche die verschiedenen **kostenlosen Angebote**. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Um uneingeschränkt teilnehmen zu können, benötigst Du lediglich:

- dem Wetter angepasste Sportkleidung
- ein Handtuch
- ausreichend zu trinken.

KONTAKT

Solinger Sportbund e.V.
Am Neumarkt 27
42651 Solingen

Geschäftszeiten:

Mo - Mi, Fr: 09:00 - 12:00 Uhr
Do: 14:00 - 17:00 Uhr

Fon: 0212 202229
Fax: 0212 203986
E-Mail: info@solingersport.de
Web: www.solingersport.de

SO!LINGEN
SO! SIND WIR



Sport
im Park



MENSCH, SPORT IM PARK 2021! ERWACHSENE

! Attraktive Sport-Angebote im Freien
! Für alle Altersgruppen
! Kostenlos mitmachen
! 7. Juni bis 31. August

Solinger Sportbund e.V. sportimparksolingen

Solinger Tageblatt
...die Nr. 1 der Solinger

STADTMARKETING
Klingenstadt Solingen

Herausgegeben von:

Solinger Sportbund e.V.

Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

Druck Klingenstadt Solingen, Druckerei, Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Veranstaltet von:

BERGISCHE
KRANKENKASSE

SOLINGER
SPORTBUND e.V.

MONTAGS

WORK OFF THE STRESS!

MAX CAMP
Handball For KIDS

Hierbei geht es um das Zusammenspiel von Kraft und Mobilität zum Stressabbau und Auspowern nach einem stressigen Arbeitstag.

Treffpunkt: Bolzplatz am Südpark,
Am Südpark, 42651 Solingen

Zeitraum: 07.06. - 28.06.2021, 16:30 - 17:30 Uhr

Übungsleiter: Alessio

DIENSTAGS

WORKOUT FÜR ERWACHSENE



Gemeinsam halten wir uns fit!

Treffpunkt: An der großen Holzbank im Südpark

Zeitraum: 08.06. - 31.08.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Übungsleiterin: Jenni

FUNCTIONAL TRAINING



Intensives Kraft- und Ausdauertraining, oft in Intervalltrainingsformen (z.B. Tabata), zum Teil mit Kleingräten.

Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstraße 88a,
42699 Solingen

Zeitraum: 08.06. - 31.08.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Übungsleiter: Jannis

LINE DANCE

Line Dance für alle!

Treffpunkt: Südpark

Zeitraum: 08.06. - 31.08.2021, 15:15 - 16:15 Uhr

Übungsleiter: Frank



ROUNDNET

Roundnet, auch bekannt als Spikeball, ist ein reaktionsschnelles Ballspiel für vier Personen rund um ein gespanntes Netz. Schnell, in Grundzügen leicht zu erlernen und der neuste Trend unter den Rückschlagspielen.



Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstraße 88a,
42699 Solingen

Zeitraum: 08.06. - 31.08.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

Übungsleiter: Michael

MITTWOCHS

WALKING – FIT DURCH DIE HEIDE



Gemeinsam durch die Heide in freundlicher Atmosphäre mit Gleichgewichts- und Venentraining.

Treffpunkt: Engelsbergerhof (Wanderparkplatz)

Zeitraum: 09.06. - 25.08.2021, 09:15 - 10:15 Uhr

Übungsleiterin: Daniela

FIT FUN FAMILY

Gemeinsam als Familie seid ihr ein Team!



Treffpunkt: An der großen Holzbank im Südpark

Zeitraum: 09.06. - 31.08.2021, 17:00 - 18:00 Uhr

Übungsleiterinnen: Seraphina & Jenni

FIT IM ALLTAG

Gymnastik für alle.

Treffpunkt: Südpark

Zeitraum: 09.06. - 25.08.2021, 16:30 - 17:30 Uhr

Übungsleiterin: Dagmar



WORK OFF THE STRESS!

MAX CAMP
Handball For KIDS

Hierbei geht es um das Zusammenspiel von Kraft und Mobilität zum Stressabbau und Auspowern nach einem stressigen Arbeitstag.

Treffpunkt: Bolzplatz am Südpark,
Am Südpark, 42651 Solingen

Zeitraum: 09.06. - 30.06.2021, 16:30 - 17:30 Uhr

Übungsleiter: Alessio

LAUF- UND WALKINGTREFF



Ausdauerndes Laufen und Walken um den Körper und die Seele fit und gesund zu halten.

Treffpunkt: Engelsbergerhof (Wanderparkplatz)

Zeitraum: 09.06. - 25.08.2021, 17:45 - 18:45 Uhr

Übungsleiterin: Marlies

POUND

Fitness mit Drumsticks im Stehen und auf der Matte für den ganzen Körper.



Treffpunkt: Stadtpark Wald

Zeitraum: 07.07. - 25.08.2021, 19:00 - 20:00 Uhr

Übungsleiterin: Melli

RETTUNGS- SCHWIMMÜBUNGEN



Auspowern mal anders! Ein Schnupperkurs für eine abwechslungsreiche Ausbildung zum Rettungsschwimmer. Damit die Sicherheit beim nächsten Strandurlaub garantiert ist.

Treffpunkt: Freibad Ittertall

Zeitraum: 07.07. - 25.08.2021, 19:30 - 20:30 Uhr

Übungsleiter: Stefan & Martin

DONNERSTAGS

FITNESSGYMNASTIK MIT LEICHTEM AUSDAUERPROGRAMM



Ausgewogenes und funktionelles Kraft- und Ausdauertraining, welches auf Grundlage der körperlichen Fitness differenziert werden kann.

Treffpunkt: Stadion Wald

Zeitraum: 08.07. - 26.08.2021, 17:00 - 17:45 Uhr

Übungsleiter: Andreas

FREITAGS

BOULE

Boule für Klein und Groß.

Treffpunkt: St. Engelbert,
Sandstraße 20, 42655 Solingen

Zeitraum: 11.06. - 27.08.2021, 15:00 - 17:00 Uhr

Übungsleiterin: Kirsten

