

Sport

am Museum

Villa Erckens

Gemeinsam. Draußen. Trainieren.

5
Wochen ständig
wechselndes
Sportprogramm!

Uns verbindet die sportliche Vielfalt - ob durchtrainiert oder nicht, Jung oder Alt, mit oder ohne Zuwanderungsgeschichte. Einfach vorbeikommen und kostenlos einsteigen!



23.08 - 25.09.2021

Mo.-Fr.: 17.00 - 18.00 und 18.00 - 19.00 Uhr

Sa.: 11.00-12.00, 12.00-13.00 und 13.00-14.00 Uhr

Es freuen sich die Übungsleiter vom TV Allrath, TV Orken, TV Jahn Kapellen, Kampfsportcenter Grevenbroich, TK Grevenbroich und vom Sportbund Rhein-Kreis Neuss auf Dich!

*Walking
Yoga
Rückenfit
Fitnessboxen
Brasils
u. v. m.*



Unser Programm finden Sie auf der Rückseite!

Programm

5
Wochen ständig
wechselndes
Sportprogramm!

MONTAGS

- 17.00 Uhr - Funktionales Training Bauch-Beine-Po
18.00 Uhr - Karsten Richter - TV Allrath
18.00 Uhr - Thai Chi und Qi Gong
19.00 Uhr - Christoph Lemm - TV Orken

DIENSTAGS

- 17.00 Uhr - Bodyworkout mit HIIT Intervallen
18.00 Uhr - Karsten Richter - TV Allrath
18.00 Uhr - Fitnessmix
19.00 Uhr - Karsten Richter - TV Allrath

MITTWOCHS

- 17.00 Uhr - Walking
18.00 Uhr - Jela Felten - TV Jahn Kapellen
18.00 Uhr - Zumba
19.00 Uhr - Elvan Cicek - TK Grevenbroich

DONNERSTAGS

- 17.00 Uhr - Yoga
18.00 Uhr - Sportbund Rhein-Kreis Neuss
18.00 Uhr - Fitnessboxen
19.00 Uhr - Fero Selve - Kampfsportcenter Grevenbroich

FREITAGS

- 17.00 Uhr - Rückenfit
18.00 Uhr - Jela Felten - TV Jahn Kapellen
18.00 Uhr - Brasils
19.00 Uhr - Jela Felten - TV Jahn Kapellen

SAMSTAGS

- 11.00 Uhr - Plogging/ Walking
12.00 Uhr - Jela Felten - TV Jahn Kapellen
12.00 Uhr - Kinderspiele/ Tanz
13.00 Uhr - Jela Felten - TV Jahn Kapellen
13.00 Uhr - Schattenboxen
14.00 Uhr - Fero Selve - Kampfsportcenter Grevenbroich

Infos unter:

Tel. 02181 - 6014085

Ort der Veranstaltung:
Auf der Wiese neben
dem Museum Villa
Eckens

Ihre Ausrüstung:
bequeme Kleidung,
ein großes Handtuch
oder eine Isomatte

Bei schlechtem Wetter
finden die Kurse in der
Alten Feuerwache statt.