

## SCHWIMMEN MIT RETTUNGSÜBUNGEN

Mittwoch



Kostenfreies Schwimmen im Ittertal mit angeleiteten Rettungs- und Schwimmübungen. Ab 14 Jahren.

**Treffpunkt: Freibad Ittertal**  
**01.07., 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Übungsleiter: Stefan**

## FITNESSGYMNASTIK MIT LEICHTEM AUSDAUERPROGRAMM

donnerstags



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

**Treffpunkt: Walder Stadion**  
**02.07. bis 27.08., 17:00 - 17:45 Uhr**  
**Übungsleiter: Andreas**

## BODY WORKOUT

donnerstags



Body Workout – zur Verbesserung der Figur und der allgemeinen Fitness.

**Treffpunkt: OTV Halle, Hubertusstraße**  
**02.07. bis 06.08., 19:00 - 20:00 Uhr**  
**Übungsleiter: Riki, Martina**

## POUND ROCKOUT

freitags



Ganzkörpertraining mit Drumsticks und rhythmischen Bewegungen.

**Treffpunkt: Parkanlage Fauna/  
Kriegerdenkmal SG-Gräfrath**  
**03.07. - 07.08., 19:00 - 20:00 Uhr**  
**Übungsleiterinnen: Vanessa,  
Christiane**

## YOGA MIT BLICK AUF SCHLOSS BURG

samstags



Wir bieten einen Einsteiger Yoga Schnupperkurs bei idyllischer Natur an.

**Treffpunkt: Burg Brücke / dann Pfeffertürmchen,  
am weißen Stein**  
**04.07. bis 01.08., 10:00 - 11:30 Uhr**  
**Übungsleiterin: Christine**

## GYMNASTIK MIT BLICK AUF SCHLOSS BURG

samstags



Allgemeines Gymnastik-Angebot, perfekt zugeschnitten für die breite Masse.

**Treffpunkt: Burg Brücke / dann Pfeffertürmchen,  
am weißen Stein**  
**04.07. bis 01.08., 10:00 - 11:30 Uhr**  
**Übungsleiterin: Martina**

## 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](mailto:info@solingersport.de)  
Web: [www.solingersport.de](http://www.solingersport.de)

SO!LINGEN  
SO! SIND WIR



Sport  
im Park



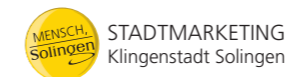
MENSCH,

SPORT IM PARK 2020!

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

Solinger Sportbund e.V. sportimparksolingen

unterstützt von:



**Solinger Tageblatt**  
...die Nr. 1 der Solinger

Herausgegeben von:

**Solinger Sportbund e.V.**  
Am Neumarkt 27, 42651 Solingen

Druck Klingentadt Solingen, Druckerei, Walter-Scheel-Platz 1, 42651 Solingen  
Bildnachweis © davit85 / © Africa Studio - stock.adobe.com

Gedruckt auf nach „Der Blaue Engel“ zertifiziertem Papier.

Veranstaltet von:



## KINDER / JUGEND

### FUNCTIONAL TRAINING

dienstags



Fit für den Sommer: Training mit dem eigenen Körper und einigen Kleingeräten wie z.B. Kettlebells oder Medizinbällen. Ab 14 Jahren.

**Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a**

**07.07. bis 25.08., 18:00 - 19:00 Uhr**

**Übungsleiter: Jannis**

### SPIEL, SPASS UND BEWEGUNG FÜR KINDER

dienstags



Sport und Bewegungsspiele für Kinder, der Spaß wird hier groß geschrieben und steht im Vordergrund.

**Treffpunkt: Südpark**

**07.07. bis 25.08., 17:00 - 18:00 Uhr**

**Übungsleiterin: Seraphina**

### SPIKEBALL

dienstags



Spikeball, ist ein reaktionsschnelles Ballspiel für vier Personen rund um ein gespanntes Netz: schnell, simpel und der neuste Trend.

**Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a**

**07.07. bis 25.08., 19:00 - 20:30 Uhr**

**Übungsleiter: Michael, Tim**

### AMERICAN FOOTBALL

Mittwoch



Vorstellung und Einführung des American Football für Kinder und Jugendliche.

**Treffpunkt: WMTV Kunstrasenplatz**

**Adolf-Clarenbach Straße 42**

**15.07., 17:30 - 19:00 Uhr**

**Übungsleiter: Markus**

### SCHWIMMEN MIT RETTUNGSÜBUNGEN

Mittwoch



Kostenfreies Schwimmen im Ittertal mit angeleiteten Rettungs- und Schwimmübungen. Ab 14 Jahren.

**Treffpunkt: Freibad Ittertal**

**01.07., 19:30 - 21:00 Uhr**

**Übungsleiter: Stefan**

## ERWACHSENE

### WORKOUT / KRAFTTRAINING FÜR ERWACHSENE

dienstags



Ein abwechslungsreiches, ansprechendes Bewegungs- und Kräftigungs-Angebot im schönen, zentral gelegenen Südpark.

**Treffpunkt: Südpark**

**07.07. bis 25.08., 18:00 - 19:00 Uhr**

**Übungsleiterin: Jenni**

### LINE DANCE

dienstags



Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die zu den American Line & Western Dances gehört. Meist wird auf Country Music getanzt, aber auch zu modernen Liedern.

**Treffpunkt: Südpark**

**07.07. bis 25.08., 15:15 - 16:15 Uhr**

**Übungsleiter: Frank**

### SPIKEBALL

dienstags



Spikeball, ist ein reaktionsschnelles Ballspiel für vier Personen rund um ein gespanntes Netz: schnell, simpel und der neuste Trend.

**Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a**

**07.07. bis 25.08., 19:00 - 20:30 Uhr**

**Übungsleiter: Michael, Tim**

### FUNCTIONAL TRAINING

dienstags



Fit für den Sommer: Training mit dem eigenen Körper und einigen Kleingeräten wie z.B. Kettlebells oder Medizinbällen. Ab 14 Jahren.

**Treffpunkt: Sportplatz des MTV, Eifelstr. 88a**

**07.07. bis 25.08., 18:00 - 19:00 Uhr**

**Übungsleiter: Jannis**

### FIT IM ALLTAG

mittwochs



Gymnastik zur Förderung von Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Entspannungsfähigkeit.

**Treffpunkt: Sportanlage Weyersberg, Kottterstraße**

**01.07. bis 26.08., 16:30 - 17:30 Uhr**

**Übungsleiterin: Dagmar**

### LAUFTREFF IN DER HEIDE

mittwochs



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

**Treffpunkt: Parkplatz Engelsberger Hof**

**01.07. bis 26.08., 18:00 - 19:00 Uhr**

**Übungsleiter: Marlies**

### POUND IM STADION

mittwochs



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

**Treffpunkt: Walder Stadion**

**01.07. bis 05.08., 19:00 - 20:00 Uhr**

**Übungsleiterin: Melli**

### FIT DURCH DIE HEIDE

mittwochs



Walking – gemeinsam durch die schöne Heide für körperliche Fitness in freundlicher Atmosphäre.

**Treffpunkt: Wanderparkplatz gegenüber vom**

**Engelsbergerhof, Langhansstraße**

**01.07. bis 26.08., 09:15 - 10:15 Uhr**

**Übungsleiterin: Daniela**