

LANDESSPORTBUND
NIEDERRHEIN-WESTFALEN

BSV

AOK
Die Gesundheitskasse

BORNHEIM

**SPORT
IM PARK** 22.05.-15.09.2023
montags-freitags

Abwechslungsreiches
Kursangebot für
Fitness-Fans auf
jedem Level!

**JETZT
MITMACHEN!
KOSTENFREIES
ANGEBOT!**

Stadion Bornheim
17.00-18.00 Uhr

www.bornheimer-stadtsport-verband.de

Auch in diesem Jahr kann wieder „Sport im Park“ in Bornheim angeboten werden. Anders als in den vergangenen Jahren finden diesmal alle Aktionen im Franz- Farnschläger- Stadion in Bornheim statt. Wir freuen uns mit Ihnen vom 15.05. bis zum 15.09. 2023 ein vielfältiges Sportangebot teilen zu können, vom ruhigem Aufmerksamkeitstraining über Aroha bis zum powervollen Latin Dance. In den Sommerferien finden keine Veranstaltungen statt. Wir danken der Stadt Bornheim und der AOK für die Unterstützung.

Das detaillierte Angebot:

Ort: Franz-Farnschläder-Stadion, Wallrafstraße 2 in Bornheim

Zeitraum: 15. Mai bis 15. September 2023 (ausschließlich Sommerferien)

Wann: Montag bis Freitag

Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr

Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter, ohne Voranmeldung, kostenlos und für alle Menschen statt.

Kommen und mitmachen!



Die Angebote bestehen aus:

Aroha:	ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt
Aerobic:	dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.
Body-Workout:	Trainingseinheit zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen Bauch, Beine, Brust, Po und Schultern bzw. Rücken.
Bodyweight:	Unter Bodyweight Training versteht man ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt.
Dance-Workout:	Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren.
Achtsamkeitsübungen:	Sanfte und atemgeleitete Bewegungsübungen
Rückengymnastik: mobil und stabil:	Gymnastikübungen die den Rücken mobilisieren und stärken Nach einer Aufwärmphase trainieren wir das Gleichgewicht mit verschiedenen Übungen.
Faszientraining	Faszien sind sehr vielseitig und diese Stunde bewegt den ganzen Körper
Nordic Walking	Wir lernen die Grundlagen und frischen unser vorhandenes Wissen auf. Anschließend machen wir einen kleine Walk
Latin Dance	kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen

Zu den Angeboten sind Handtuch und eigene Trinkflasche mitzubringen.

Bei Nordic Walking bitte Stöcke mitbringen.

Mai	Tag	Übungsleiter:in	Angebot
22	Montag	Mario	Aroha
23	Dienstag	Sandra	Rückengymnastik
24	Mittwoch	Mario	Aroha
25	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
26	Freitag	N.N.	
29	Montag	Feiertag	
30	Dienstag	Janina	Latin Dance

31	Mittwoch	Janina	Body-Workout
Juni			
1	Donnerstag	Mario	Aroha
2	Freitag	Sandra	Mobilität und Stabilität
5	Montag	Mario	Aroha
6	Dienstag	Janina	Latin Dance
7	Mittwoch	Lissy	Latin Dance
8	Donnerstag	Feiertag	
9	Freitag	Sandra	Bodyweight
12	Montag	Mario	Aroha
13	Dienstag	Janina	Dance-Workout
14	Mittwoch	Sandra	Nordic Walking
15	Donnerstag	N.N.	
16	Freitag	Sandra	Faszientraining
19	Montag	Mario	Aroha
20	Dienstag	Janina	Dance-Workout

		Sommerferien	
Aug.			
7	Montag	Mario	Aroha
8	Dienstag	Janina	Latin Dance
9	Mittwoch	Janina	Latin Dance
10	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
11	Freitag	Sandra	Bodyweight
14	Montag	Mario	Aroha
15	Dienstag	Janina	Latin Dance
16	Mittwoch	Sandra	Mobilität und Stabilität
17	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
18	Freitag	Sandra	Bodyworkout
21	Montag	Mario	Aroha
22	Dienstag	Janina	Latin Dance
23	Mittwoch	Janina	
24	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
25	Freitag	Sandra	Rückengymnastik
28	Montag	Mario	Aroha
29	Dienstag	Janina	Dance-Workout

30	Mittwoch	Sandra	Achtsamkeitsübung
31	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
Sept.			
1	Freitag	Sandra	Faszientraining
4	Montag	Mario	Aroha
5	Dienstag	Janina	Danceworkout
6	Mittwoch	Janina	Bauch- Beine- Po
7	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
8	Freitag	Sandra	Mobilität und Stabilität
11	Montag	Mario	Aroha
12	Dienstag	Janina	Danceworkout
13	Mittwoch	Mario	Aroha
14	Donnerstag	Lissy	Latin Dance
15	Freitag	Sandra	Bodyworkout