



AOK 
Die Gesundheitskasse.



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



**JETZT
MITMACHEN!
KOSTENFREIES
ANGEBOT!**

SPORT IM PARK

Abwechslungsreiches
Kursangebot für
Fitness-Fans auf
jedem Level!



**22.05.-15.09.2023
montags-freitags**

 **Stadion Bornheim**

 **17.00-18.00 Uhr**



www.bornheimer-stadtsport-verband.de

Kommen und mitmachen!



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-Farnschläder-Stadion in Bornheim statt. Wir freuen uns, mit Ihnen vom 22.05. bis zum 15.09.2023 ein vielfältiges Sportangebot teilen zu können - vom ruhigem Aufmerksamkeitstraining über Aroha bis hin zum powervollen Latin Dance.

In den Sommerferien finden keine Veranstaltungen statt.

Wir danken der Stadt Bornheim und der AOK für die Unterstützung.

Ort: Franz-Farnschläder-Stadion, Wallrafstraße 2 in Bornheim
Zeitraum: 22. Mai bis 15. September 2023 (nicht in den 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.

Die Angebote bestehen aus:

Aroha:	ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt
Aerobic:	dynamisches Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik
Body-Workout:	Trainingseinheit zur Kräftigung der Hauptmuskelgruppen Bauch, Beine, Brust, Po und Schultern bzw. Rücken
Bodyweight:	ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt
Dance-Workout:	Konditionssteigerung und gleichzeitig Hilfe zur Gewichtsabnahme durch ständige Bewegung bei wechselnden Geschwindigkeiten
Achtsamkeitsübungen:	Sanfte und atemgeleitete Bewegungsübungen
Rückengymnastik: mobil und stabil:	Gymnastikübungen, die den Rücken mobilisieren und stärken Gleichgewichtstraining mit angeleiteten Übungen und einer Aufwärmphase
Faszientraining	Training der Faszien, der ganze Körper profitiert davon
Nordic Walking	Wiederholung der Grundlagen des Nordic Walkings mit anschließendem kleinen Walk
Latin Dance	eine Kombination aus Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen

*Zu den Angeboten sind Handtuch und eigene Trinkflasche mitzubringen.
Bei Nordic Walking bitte Stöcke mitbringen.*

Mai					Franz-Farnschläder-Stadion Wallrafstr. 2, 53332 Bornheim
Mo	Di	Mi	Do	Fr	
22 Mario Aroha	23 Sandra Rücken- gymnastik	24 Mario Aroha	25 Lissy Latin Dance	26	
29 Feiertag	30 Janina Latin Dance	31 Janina Body- Workout			
Juni					
Mo	Di	Mi	Do	Fr	
			1 Mario Aroha	2 Sandra Mobilität & Stabilität	
5 Mario Aroha	6 Janina Latin Dance	7 Lissy Latin Dance	8 Feiertag	9 Sandra Bodyweight	
12 Mario Aroha	13 Janina Dance- Workout	14 Sandra Nordic Walking	15	16 Sandra Faszien- training	
19 Mario Aroha	20 Janina Dance- Workout	21 Janina Latin Dance	22 Ferien (22.06. – 04.08.)	23 Ferien (22.06. – 04.08.)	

August					Franz-Farnschläder-Stadion Wallrafstr. 2, 53332 Bornheim
Mo	Di	Mi	Do	Fr	
7 Mario Aroha	8 Janina Latin Dance	9 Janina Latin Dance	10 Lissy Latin Dance	11 Sandra Bodyweight	
14 Mario Aroha	15 Janina Latin Dance	16 Sandra Mobilität & Stabilität	17 Lissy Latin Dance	18 Sandra Body- Workout	
21 Mario Aroha	22 Janina Latin Dance	23 Janina	24 Lissy Latin Dance	25 Sandra Rücken- gymnastik	
28 Mario Aroha	29 Janina Dance- Workout	30 Sandra Achtsam- keitsübung	31 Lissy Latin Dance		
September					
Mo	Di	Mi	Do	Fr	
				1 Sandra Faszien- training	
4 Mario Aroha	5 Janina Dance- Workout	6 Janina Bauch-Beine- Po	7 Lissy Latin Dance	8 Sandra Mobilität & Stabilität	
11 Mario Aroha	12 Janina Dance- Workout	13 Mario Aroha	14 Lissy Latin Dance	15 Sandra Body- Workout	