

SPORT

Kostenfreie Angebote!
vom 14. Juni bis
15. September 2024

IM PARK

Kostenfreie Angebote im Quartier



Walken im Park

Ein Ausdauerangebot zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Dazu eine Technikschiulung im sportlichen Walken und Nordic Walken. Die Betätigung an den Geräten im neuen Bewegungsparcours im Park (Nähe Hallenbad) wird vorgestellt. Schwerpunktaktivitäten zur Kräftigung der Beinmuskulatur, der Rückenmuskulatur und Mobilisierung des Bewegungsapparates und mehr sind Ziel der Stunde. Die gute Laune am Morgen wird uns in den Tag begleiten.

Treffpunkt:	Parkplatz gegenüber Neptun
Adresse:	Mühlenfeld 215, 47807 Krefeld
Tag:	Freitag
Termine:	21.06.2024 und vom 12.07.2024 bis 13.09.2024
Uhrzeit:	09:30 – 10:30 Uhr