Tipps und Informationen

- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie für sich **Getränke** sowie ein **Handtuch und/oder eine Sport- oder Isomatte** mit.
- Es gibt **keine Toiletten** und **keine Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten** vor Ort.
- Ein Einstieg, auch im laufenden Kurs, ist jederzeit möglich. Wenn Sie lange sportlich nicht mehr aktiv waren, fragen Sie bitte vorher Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.
- Bitte beachten Sie, dass Sie während der Sportangebote nicht über die Stadt Dormagen versichert sind. **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**
- Bei extremen Wetterbedingungen (z. B. Gewitter o. ä.) kann es kurzfristig zur Absage von Angeboten kommen.

Herausgeber

Stadt Dormagen – Der Bürgermeister
Fachbereich Bildung, Kultur und Sport
- **Sportservice** -
Langemarkstraße 1 - 3
41539 Dormagen
Tel.: 02133 257 707
Fax: 02133 257 77 367
Mail: sportservice@stadt-dormagen.de

Stand: April 2023 | Bildnachweis: leszekglasner - stock.adobe.com

„Sport im Park“ 2023

Natürlich kostenlos, unverbindlich und ohne Anmeldung!

Sport im Park findet von Mai bis Oktober in Dormagener Grünanlagen statt

MONTAGS

Zumba (Mai bis Oktober)
17 bis 18.30 Uhr
Treffpunkt: Realschule an der Beethovenstraße

Tai Chi (Juni und Juli)
18 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt: Geopark Tannenbusch

HIIT - Hochintensives Intervalltraining (Juni bis August)
18 bis 19.30
Treffpunkt: Heidestadion Zons

DIENSTAGS

Qi Gong (Juni und Juli)
18 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt: Geopark Tannenbusch

Pilates (Juni bis August)
18 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt: Heidestadion Zons

Body Workout (Mai bis Oktober)
17.45 bis 18.45 Uhr
Treffpunkt: Sportanlage Gohr

DONNERSTAGS

Zumba (Mai bis Oktober)
17 bis 18.30 Uhr
Treffpunkt: Realschule an der Beethovenstraße

SAMSTAGS

Zumba (Mai bis Oktober)
10.30 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Geopark Tannenbusch

Taiso (Juni bis August)
10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt: Heidestation Zons

SONNTAGS

Ganzkörper Workout (Juni bis August)
9.30 bis 11 Uhr
Treffpunkt: Heidestadion Zons

Weitere Infos gibt es auf der städtische Website unter www.dormagen.de/sport-im-park.
Kursausfälle kommunizieren wir auf dem Facebook-Kanal der Stadt Dormagen. An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Haben Sie für das kommende Jahr noch weitere Ideen zum Kursangebot, teilen Sie uns diese gerne mit. Wir versuchen diese Wünsche zu berücksichtigen.

DORMAGEN
Natürlich! Am Rhein.