

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 4199

Mail: sportservice@stadt-dormagen.de

Stand: April 2024



„Sport im Park“ 2025
*Natürlich kostenlos, unverbindlich
und ohne Anmeldung!*

MONTAGS

Yoga (Juni bis September)

10 bis 11 Uhr

Treffpunkt: Grünfläche Haberlandstraße

Meditation & Achtsamkeit (Juni bis Juli)

17 bis 18 Uhr

Treffpunkt: Im Scheidt Patt nahe Spielplatz

DIENSTAGS

Funktional Training (Juni bis August)

19 bis 20 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

MITTWOCHS

Meditation & Achtsamkeit (Juni bis Juli)

10 bis 11 Uhr

Treffpunkt: Im Scheidt Patt nahe Spielplatz

Eltern-Kind-Zumba (Mai bis Oktober)

16.30 bis 17.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Haberlandstraße

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

DONNERSTAGS

Yoga (Juni bis September)

10 bis 11 Uhr

Treffpunkt: Grünfläche Haberlandstraße

Zumba für Erwachsene (Mai bis Oktober)

17 bis 18.30 Uhr (2x 45 Min.)

Treffpunkt: Parkplatz Haberlandstraße

Rückenfit (Juni bis August)

17.30 bis 18.30 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

SONNTAGS

Pilates (Juni bis August)

9.30 bis 10.30 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

Funktional Gerätetraining (Juni bis August)

10.30 bis 12 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

Weitere Infos unter www.dormagen.de/sport-im-park.

An Feiertagen finden keine Kurse statt.

