



## Outdoor-Sport für Alle

Gruppenangebot

### Outdoor-Sport für Alle

Wenn Mama/Papa wieder arbeiten geht, es vormittags einfach nicht passt, Sport nur ohne Kind in Frage kommt, Partner, Nachbarn oder Freunde mitkommen sollen und für alle anderen, bieten wir unseren „Sport und Spiel“ Outdoor-Fitness-Kurs an. Hier ist jede Mama 8/12 Wochen nach der Entbindung sowie jeder andere Mensch herzlich Willkommen. **Dieser Kurs findet ohne oder mit Kindern jeden Alters statt!!**

**Auf dem Außengelände des Familienzentrums können die Kinder unter Aufsicht ihrer Eltern spielen, während wir in einem moderaten Ganzkörpertraining etwas für uns tun.**

Nach einem anstrengenden Tag hast Du bei diesem Kurs die perfekte Gelegenheit, den Kopf frei zubekommen. Dabei kommst Du an der frischen Luft ein wenig ins Schwitzen und kannst Dich 60 Minuten auf Dich konzentrieren

Wir gehen ganz individuell auf Deine Bedürfnisse und Fitness-Level ein.

#### Was?

##### Art des Angebots

Gruppenangebot

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Hanna Prepols

##### Zusätzliche Angebotssprachen

nein

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

Der Kurs findet jeden Donnerstag von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr statt. Bei schlechtem Wetter und Nutzung der Turnhalle ist die Teilnehmeranzahl beschränkt.

##### Angebotstermin

Von 22.08.2024 (16:30 Uhr) bis 19.12.2024 (17:30 Uhr)

#### Wo?

##### Lebens-Spiel-Raum

Gerhart-Hauptmann-Straße 22  
52146 Würselen

## Trägerschaft

### **Städt. Familienzentrum Lebens-Spiel-Raum**

Gerhart-Hauptmann-Straße 22  
52146 Würselen

### **Name Kontaktperson**

Frau Clever

### **Telefon**

02405 91829