Fit im Park 2024

FIT IM PARK

EICHTALPARK

BEWEGUNGSTREFF IM PARK
MACH MIT!

jeden Donnerstag
10.00-11.00 Uhr & 11.00-12.00 Uhr

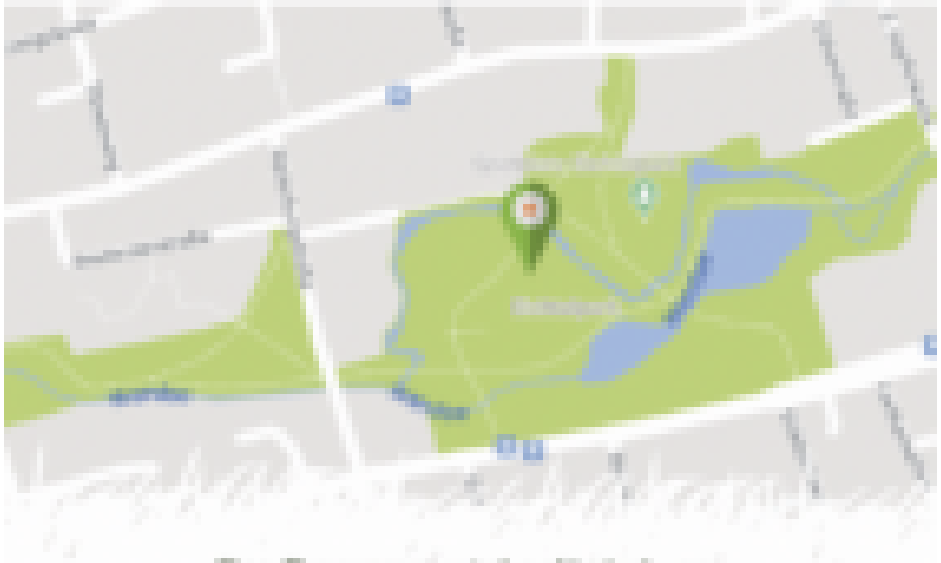
PARKSPORTLÄSSLI

WAS
Bewegungstreff mit leichten Übungen für Ausdauer, Balance, Kräftigung und Entspannung. Alle Teilnehmenden erhalten einen Beutel mit Trainingsmaterial.

WER
Für alle, die Freude an Bewegung und Begegnung haben und ganz gut „zu Fuß" sind. Vorerfahrungen oder besondere Fitness sind nicht erforderlich.

WO
Treffpunkt: siehe Karte

Kostenfrei
Ohne Anmeldung
Kommt einfach in bequemer Kleidung vorbei.



Das Programm wird gefördert von:

fde

Hamburg | Bezirksamt Wandsbek

PARKSPORTINSEL
www.PARKSPORTINSEL.de