

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“ 2024

*Natürlich kostenlos, unverbindlich
und ohne Anmeldung!*

MONTAGS

Aerobic (Juni bis September)

16.45 - 17.45 Uhr

Treffpunkt: Sportanlage in Gohr

DIENSTAGS

HIIT (Juni bis September)

19 - 20 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

Yoga (Juni bis August)

10 - 11 Uhr

Treffpunkt: Grünfläche Haberlandstraße

Aerobic (Juni bis September)

16 - 17 Uhr

Treffpunkt: Sportanlage in Gohr

MITTWOCHS

Minigolf (Juni bis August)

16 - 17 Uhr

Treffpunkt: BGC Dormagen Minigolfanlage

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

DONNERSTAGS

Rückenfit (Juni bis September)

17.30 - 18.30 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

Yoga (Juni bis August)

19 - 20 Uhr

Treffpunkt: Grünfläche Haberlandstraße

Zumba für Erwachsene (Mai bis Oktober)

17 - 18.30 Uhr (2x 45 Min.)

Treffpunkt: Grünfläche Haberlandstraße

FREITAGS

Eltern-Kind Zumba, ab 4 -7 Jahre (Mai bis Oktober)

16 - 16.45 Uhr

Treffpunkt: Grünfläche Haberlandstraße

SONNTAGS

Pilates (Juni bis September)

10 - 11 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

Ganzkörper Workout (Juni bis September)

11 - 12 Uhr

Treffpunkt: Heidestadion Zons

Weitere Infos unter
[www.dormagen.de/
sport-im-park](http://www.dormagen.de/sport-im-park).

An Feiertagen finden
keine Kurse statt.