

BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

20.09.-26.09.2021



MONTAG, 20.09.2021

12.00-13.00 **FIT im Park**
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Krupp-Park, Basketballkorb
 Matte oder Handtuch mitbringen

14.00-15.00 **Bewegungsspiele**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Gervinuspark
 keine

13.00-15.00 **Ringens und Raufen**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballkorb
 Anmeldung mitbringen

DIENSTAG, 21.09.2021

12.00-13.00 **FIT im Park**
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz
 Matte oder Handtuch mitbringen

13.00-15.00 **Ringens und Raufen**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz
 Anmeldung mitbringen

15.00-17.00 **Laufspiele**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballkorb
 keine

MITTWOCH, 22.09.2021

15.00-16.00 **Kinder-Fitness**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballkorb
 keine

15.00-17.00 **Laufspiele**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Gervinuspark
 keine

16.00-17.00 **FIT im Park**
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Krupp-Park, Basketballkorb
 keine

GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



Integration durch Sport








Sport im Park













BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

20.09.-26.09.2021

DONNERSTAG, 23.09.2021

15.00-16.00

Kinder-Fitness
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Gervinuspark
 keine

15.00 - 17.00

Kinderfußball
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballplatz
 keine

15.30-16.30

Functional Fitness 50+
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Krupp-Park, Basketballplatz
 Handtuch mitbringen






16.00-17.00

FIT im Park
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Gervinuspark
 keine






FREITAG, 24.09.2021






08.00-08:45

Qi Gong/ Tai Chi
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Zeche Zollverein, am Förderturm
 Zollstock mitbringen

15.00-17.00

Laufspiele
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Gervinuspark
 keine

SAMSTAG, 25.09.2021

10.00-11.00

Eltern-Kind Turnen
 Essener Sportbund e.V.
 3-6 Jahre mit Eltern
 Schillerwiese
 keine

11.00-12.00

Eltern-Kind-Turnen
 Essener Sportbund e.V.
 ab 7 Jahren mit Eltern
 Schillerwiese
 keine

GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park











BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

27.09.–30.09.2021





MONTAG, 27.09.2021





12.00-13.00 **FIT im Park**
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Krupp-Park, Basketballkorb
 Matte oder Handtuch mitbringen





14.00-15.00 **Bewegungsspiele**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Gervinuspark
 keine

13.00-15.00 **Ringens und Raufen**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballkorb
 Anmeldung mitbringen





DIENSTAG, 28.09.2021





12.00-13.00 **FIT im Park**
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz
 Matte oder Handtuch mitbringen





13.00-15.00 **Ringens und Raufen**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Schlosspark Borbeck, Spielplatz
 Anmeldung mitbringen

15.00-17.00 **Laufspiele**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballkorb
 keine

MITTWOCH, 29.09.2021

15.00-16.00 **Kinder-Fitness**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Krupp-Park, Basketballkorb
 keine

15.00-17.00 **Laufspiele**
 Essener Sportbund e.V.
 ab 4 Jahren mit Eltern
 Gervinuspark
 keine

16.00-17.00 **FIT im Park**
 Essener Sportbund e.V.
 Erwachsene
 Krupp-Park, Basketballkorb
 keine

GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.





Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/

-  Verein
-  Alter
-  Ort
-  weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

 BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



 Integration durch Sport



 Sport im Park



BEWEGT & FIT durch den Sommer – Outdoorbewegungsangebote für Klein und Groß

27.09.–30.09.2021

DONNERSTAG, 30.09.2021

15.00-16.00



Kinder-Fitness

- Essener Sportbund e.V.
- ab 4 Jahren mit Eltern
- Gervinuspark
- keine

15.00 - 17.00



Kinderfußball

- Essener Sportbund e.V.
- ab 4 Jahren mit Eltern
- Krupp-Park, Basketballplatz
- keine

15.30-16.30



Functional Fitness 50+

- Essener Sportbund e.V.
- Erwachsene
- Krupp-Park, Basketballplatz
- Handtuch mitbringen

16.00-17.00



FIT im Park

- Essener Sportbund e.V.
- Erwachsene
- Gervinuspark
- keine

GUT ZU WISSEN

Eine Teilnahme ist kostenfrei und jederzeit möglich.

Wenn ihr lange nicht mehr sportlich aktiv wart, solltet ihr vorher eure Hausärztin oder euren Hausarzt kontaktieren.

Während der Sportangebote seid Ihr nicht über den Essener Sportbund e.V. oder den jeweiligen Kooperationsverein versichert. Die Teilnahme findet auf eigene Gefahr statt.

IHR SOLLTET

- (1) Freizeit- oder Sportbekleidung tragen,
- (2) ein Getränk mitbringen,
- (3) bei Angeboten wie Yoga ein Handtuch oder eine Sportmatte mitbringen,
- (4) bei den Angeboten für Kinder ohne Eltern, diese bis zur Anmeldung begleiten, oder Ihnen die ausgefüllte Anmeldung mitgeben.

ÄNDERUNGEN UND WEITERE INFOS

essener-sportbund.de/bewegt-fit-durch-den-sommer/

- Verein
- Alter
- Ort
- weitere Informationen

Die Angebote sind Maßnahmen der Projekte (Fördergeber)

- BEWEGT und GESUND Aufwachsen im Quartier



- Integration durch Sport



- Sport im Park

