

# BARMER

Euskirchen  
**KreisSportBund**  
aktiv und lebendig

**Kostenlos und ohne Voranmeldung!**

**Einfach kommen und mitmachen!**

**Hellenthal**  
*... natürliche Vielfalt!*



# Sport im Park!

HELLENTHAL

**Montag - Freitag 18.00 - 19.00 Uhr**  
**“Weißer Stein” Hellenthal-Udenbreth**

**28.04. - 04.07.2025**

**QR Code scannen für Infos!**



**Montag:**

### **LESS MILSS PILATES**

Ein effektives Ganzkörper-Workout für mehr Kraft in der Körpermitte, Balance und Beweglichkeit

**Dienstag:**

### **MuskelZirkel**

Ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining für mehr Kraft und Ausdauer und geeignet für jedes Fitnesslevel

**Mittwoch:**

### **TABATA**

Ein intensives Kraft- und Cardiotraining mit schnell wechselnden Intervallen - 20 sec. wird intensiv gearbeitet, 10 sec. Pause

**Donnerstag:**

### **Zumba® Fitness**

Spaß, Bewegung und Tanzfreude pur für ALLE und in jedem Alter zur Verbesserung der körperlichen, als auch geistigen Fitness

**Freitag:**

### **Vinyasa Yoga**

Eine tiefe Entspannung und eine intensive Verbindung mit dem Moment in der freien Natur

**Bitte für die Angebote eine Fitnessmatte mitbringen!**

# Sport im Park

HELLENTHAL



**Knappe + Team GmbH**  
» Im Prin(t)zip Druck!

**HOLTEC**

**BARMER**

Euskirchen  
**KreisSportBund**  
aktiv und lebendig