

Eröffnung des

AKTIV -PLATZ



Das Quartier Essener Straße wird zur Bewegungslandschaft für Erwachsene **jeden Alters (!)** und eröffnet deshalb sein erstes Freiluft-Trainingsgelände!

Sie haben Fragen zur **eigenen Fitness?** Sie möchten sich gerne mehr bewegen und würden dies eigenständig oder auch **gemeinsam mit Anderen** machen? Dann sollten Sie unbedingt Ihren neuen Aktiv-Platz kennenlernen und die **wöchentlichen Zeiten (jeden Sa+Di)** unserer Anleiter nutzen. Denn genau für Sie ist dieses neue, kostenfreie Angebot gedacht!

Kommen Sie, wie Sie sind. Zum Mitmachen oder auch nur zum Zuschauen. Sie brauchen keine Vorerfahrungen, sondern nur Neugier und etwas Lust auf Bewegung im Freien.

Eröffnung am
So 15. April
12-16 Uhr

auf dem Gelände der
Kita Dortmunder Str. 44



FORUM
SPIELRÄUME



QUARTIER
ESSENER
STRASSE



Infos im Stadtteilbüro o. bei Martin Legge 0151-11661402

Das Quartier **Essener Straße in Bewegung!**

Und so wird es laufen:

Der „Aktiv-Platz“

befindet sich auf dem Gelände der Kita Dortmund Str. 44. Diesen Ort können wir Erwachsene immer dann für unsere Bewegungs-Aktivitäten nutzen, wenn die Kita selbst geschlossen ist, also in der Woche ab 18 Uhr und an den Wochenenden. Unser Dank geht an die Kita-Vereinigung für das Ermöglichen dieser Doppelnutzung!

Betreute Trainingszeiten

wird es in der Anfangsphase an zwei wöchentlichen Terminen geben, an denen Ihnen ausgebildete Anleiter u. Anleiterinnen aus dem Fitness- und Sportbereich zur Verfügung stehen. Nutzen Sie diesen kostenlosen Service

- am **Samstag** von 15.00-17.00 Uhr
- am **Dienstag** von 18.00-19.30 Uhr

Die Aktivitäten

richten wir gerne an Ihren individuellen Wünschen aus! Hier ist jede/r mit seinen Bewegungsmöglichkeiten willkommen: Eltern und Nachbarn, Aktive und Eingerostete, Senioren jeden Alters, Neugierige und Wiedereinsteiger.

- Möchten Sie langsam wieder fit und trittsicher für den Alltag werden?
- Oder suchen Sie Tipps für einfache Gymnastik-Übungen?
- Brauchen Sie einen gezielten Muskelaufbau bzw. Rückentraining?
- Oder suchen Sie einfach etwas Gemeinschaft an der frischen Luft?
- Wollen Sie wieder mal Radfahren, Wandern oder Nordic-Walken?
- Oder können Sie sich vorstellen, Tischtennis, Boule, Golf oder auch ganz neue Sportarten auszuprobieren?

Machen Sie sich auf, besuchen Sie uns zu den Trainingszeiten und erzählen Sie von Ihren Vorhaben! Mal sehn, wie wir Ihnen helfen können.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen
Ihr Team vom Aktiv-Platz



Weitere Informationen im Stadtteilbüro H16
oder bei Martin Legge 0151-11661402

Das Quartier Essener Straße in Bewegung!