

SPORT IM PARK IN METTMANN

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- vom 01.07. bis 01.09.2026



Foto: © LSB NRW / Andrea Bownikelmann

**Kreissportbund
Mettmann e.V.**



SPORT IM PARK

... ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Jung und Alt, sowie Anfänger und Fortgeschrittene

... die Teilnahme ist kostenlos

... findet bei jedem Wetter statt (außer bei Unwetterwarnungen)

... empfiehlt bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung

... Getränke und ggf. ein Handtuch oder eine Isomatte sind bitte mitzubringen

... es gibt keine WC- Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten

... die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr



Info und Voranmeldung:

mettmann-sport e.V.

www.me-sport.de



Folgt uns auf Instagram:

www.instagram.com/kreissportbundmettmann/



Sport der Älteren

- **Montags**, jeweils 17.30 bis 18.30 Uhr
am 03.08., 10.08., 17.08., 24.08. und 31.08.



Gustav-Comberg-Park, Metzkausen
<https://goo.gl/maps/v66nEXUFvowJLyHj6>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!

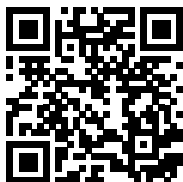


Fit im Park Workout

- **Montags**, jeweils 18.30 bis 19.15 Uhr
am 03.08., 10.08., 17.08., 24.08. und 31.08.



Gustav-Comberg-Park, Metzkausen
<https://goo.gl/maps/v66nEXUFvowJLyHj6>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



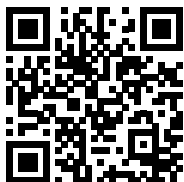
Functional Training*

- **Montags**, jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr
am 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08.,
10.08., 17.08., 24.08., und 31.08.



Wiese Goldberger Mühle

<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des **me-sport e.V.**



Die Teilnahme ist kostenlos!

- * Bitte Kleinhandeln oder gefüllte kleine
Wasserflaschen und eine Matte mitbringen.



Zirkeltraining

- **Dienstags**, jeweils 14.00 Uhr
am 07.07., 14.07., 21.08., 28.07., 11.08.,
18.08. und 25.08.



Jubiläumsplatz

<https://maps.app.goo.gl/Jwe2XxsnTXZNSopYA>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des **me-sport e.V.**



Die Teilnahme ist kostenlos!



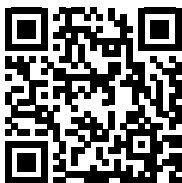
Outdoor Fitness

➤ **Dienstags**, jeweils 18.00 bis 19.00 Uhr
am 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08.,
11.08., 18.08., 25.08. und 01.09.



Sportplatz am HHG, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Team Breitensport des **me-sport e.V.**



Die Teilnahme ist kostenlos!



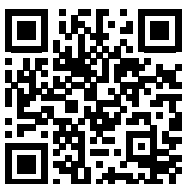
Yoga (Bitte eine Matte mitbringen)

➤ **Mittwochs**, jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr
am 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,
05.08., 19.08. und 26.08.



Wiese Goldberger Mühle

<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Team Breitensport des **me-sport e.V.**



Die Teilnahme ist kostenlos!



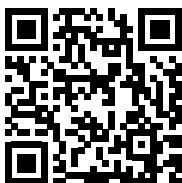
Entspannung mit Qi Gong

➤ **Mittwochs**, jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr
am 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08.
und 26.08.



**Sportplatz am HHG, Werferanlage,
40822 Mettmann**

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des **me-sport e.V.**



Die Teilnahme ist kostenlos!



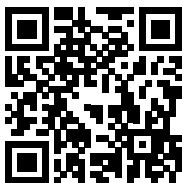
Gesundheitswanderung durch das Neandertal

➤ **Mittwoch**, am 05.08., 18.00 bis 20.30 Uhr



**Wanderparkplatz Seniorenheim P4,
Talstr. 184, 40822 Mettmann**

<https://maps.app.goo.gl/1YXA684PkXCDDYJr9>



Änderungen vorbehalten!



Anmeldung erforderlich:

Norbert: 02104-97006 oder info@me-sport.de



Die Teilnahme ist kostenlos!



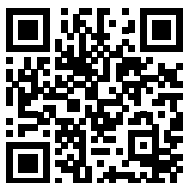
Functional Fitness (Workout)

➤ **Mittwochs**, jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr
am 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,
05.08., 12.08., 19.08. und 26.08.



Wiese Goldberger Mühle

<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Team Breitensport des me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



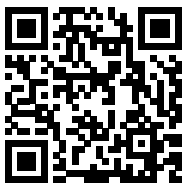
Kraftausdauer mit Zumba

➤ **Donnerstags**, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr
am 23.07., 30.07., 06.08., 13.08., 20.08.
und 27.08.



Sportplatz am HHG, Werferanlage,
40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/gvX5RFFYYMyA7m7DA>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



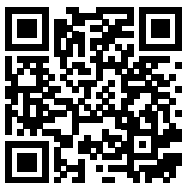
Gesundheitswanderung Urdenbacher Kämpfe

➤ Freitag, am 21.08., 08.00 bis 10.30 Uhr



Wanderparkplatz Piels Loch,
Drängenburger Straße, Düsseldorf

<https://maps.app.goo.gl/iwhN3z8zfhAfDBj6>



Änderungen vorbehalten!



Anmeldung erforderlich:

Norbert: 02104-97006 oder info@me-sport.de



Die Teilnahme ist kostenlos!



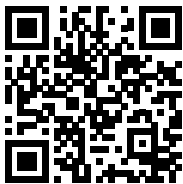
Tai Chi

➤ Freitags, jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr
am 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., 21.08.,
und 28.08.



Wiese Goldberger Mühle

<https://goo.gl/maps/Yts1yCReMoTxMudg8>



Änderungen vorbehalten!



Team Breitensport des me-sport e.V.



Die Teilnahme ist kostenlos!



ÜBER UNS

Mettmann-sport e.V. ist ein großer Sportverein mit über 25 verschiedenen Abteilungen und Fachbereichen. Für Jung und Alt, leistungs- und gesundheitsorientiert, inklusiv und integrativ bieten wir wöchentlich rund 300 Stunden Sport und Bewegung in Sporthallen, im Hallenbad, auf dem Sportplatz, in der Natur sowie im vereinseigenen Fitnessstudio.

Darüber hinaus engagieren wir uns für das gesellschaftliche und soziale Leben in unserer Stadt. Wir sind Ausrichter des Mettmanner Bachlaufs und des Mettmanner Duathlons. Kooperationen mit Kindergärten und Schulen sind für uns selbstverständlich, so sind wir Partner von zwei Bewegungskindergärten und bieten Bewegungsangebote in der Ganztagsbetreuung an. Tradition haben unsere Ferienaktionen für Kinder wie das Zirkuscamp, aber auch die „PartyDeluxe“ für Erwachsene.



Folgt uns auf Instagram:

www.instagram.com/kreissportbundmettmann/

Kontakt

Ihre Ansprechpartner:



mettmann-sport e.V.
Hasselbeckstraße 6
40822 Mettmann
www.me-sport.de

☎ 02104 - 976006
✉ info@me-sport.de



Kreissportbund Mettmann e.V.
Mittelstraße 9
40822 Mettmann
www.ksbmettmann.de

☎ 02104 - 976100
✉ info@ksbmettmann.de

Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

