

# SPORT IM PARK IN METTMANN

- Gemeinsam AKTIV!
- Kostenlos
- vom 08.07. bis 28.08.2024



# 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

... 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](http://www.me-sport.de)



Folgt uns auf Instagram:  
[www.instagram.com/kreissportbundmettmann/](https://www.instagram.com/kreissportbundmettmann/)



## Summer Dance (8 bis 12 Jahre)

- ⌚ Montags, jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr  
am 08.07., 15.07. und 22.07.24



Basketballanlage Hasselbeckstraße

<https://maps.app.goo.gl/bEUmkB2XnGcdpgst6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Sport der Älteren

- ⌚ Montags, jeweils 17.30 bis 18.15 Uhr  
am 08.07., 15.07., 22.07. und 05.08.24



Gustav-Comberg-Park, 40822 Mettmann

<https://goo.gl/maps/v66nEXUFvowJLyHj6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Workout

- Montags, jeweils 18.30 bis 19.15 Uhr am 08.07., 15.07., 22.07. und 05.08.24



Gustav-Comberg-Park, 40822 Mettmann  
<https://goo.gl/maps/v66nEXUFvowJLyHj6>

Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Yoga

- Montags, jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr am 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08. und 12.08.24



Sportplatz am HHG, Werferanlage,  
40822 Mettmann

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

Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Outdoor-Hockey (4 bis 6 Jahre)

- » Dienstags, jeweils 15.00 bis 16.00 Uhr am 09.07., 16.07. und 23.07.24

## Outdoor-Hockey (6 bis 10 Jahre)

- » Dienstags, jeweils 16.00 bis 17.00 Uhr am 09.07., 16.07. und 23.07.24



Basketballanlage Hasselbeckstraße

<https://maps.app.goo.gl/bEUMkB2XnGcdpgst6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Outdoor-Laufspiele

- » Dienstags, jeweils 17.00 – 18.00 Uhr am 09.07., 16.07. und 23.07.24



Basketballanlage Hasselbeckstraße

<https://maps.app.goo.gl/bEUMkB2XnGcdpgst6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Outdoor-KIDS (3 bis 6 Jahre)

- Mittwochs, jeweils 15.00 bis 16.00 Uhr  
am 10.07., 17.07. und 24.07.24



Basketballanlage Hasselbeckstraße

<https://maps.app.goo.gl/bEUMkB2XnGcdpgst6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Outdoor-KIDS (ab 6 Jahre)

- Mittwochs, jeweils 16.00 bis 17.00 Uhr  
am 10.07., 17.07. und 24.07.24



Basketballanlage Hasselbeckstraße

<https://maps.app.goo.gl/bEUMkB2XnGcdpgst6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Outdoor-Hockey (ab 6 Jahre)

- Mittwochs, jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr am 10.07., 17.07. und 24.07.24



Basketballanlage Hasselbeckstraße

<https://maps.app.goo.gl/bEUmkB2XnGcdpgst6>



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Yoga

- Mittwochs, jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr am 10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., 21.08. und 28.08.24.



Wiese Goldberger Mühle

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



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



## Entspannung mit Chi

- **Mittwochs**, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr am 24.07., 31.07., 07.08. und 14.08.24



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

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



Änderungen vorbehalten!



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



**Die Teilnahme ist kostenlos!**



## Bikini-Workout

- **Mittwochs**, jeweils 20.00 bis 21.00 Uhr am 10.07., 17.07., 24.07., 31.07. und 07.08.24



**Wiese Goldberger Mühle**

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



Änderungen vorbehalten!



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



**Die Teilnahme ist kostenlos!**



## Spiele & Akrobatik (3 bis 6 Jahre)

- Donnerstags, jeweils 14.00 bis 15.00 Uhr am 11.07., 18.07., 25.07., 01.08. und 08.08.24

## Spiele & Akrobatik (7 bis 10 Jahre)

- Donnerstags, jeweils 15.00 bis 16.00 Uhr am 11.07., 18.07., 25.07., 01.08. und 08.08.24



Wiese Goldberger Mühle

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



Änderungen vorbehalten!



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



Die Teilnahme ist kostenlos!



Folgt uns auf Instagram:

[www.instagram.com/kreissportbundmettmann/](https://www.instagram.com/kreissportbundmettmann/)



## Offene Spiele (KIDS)

- **Donnerstags, jeweils 16.00 bis 17.00 Uhr am 11.07., 18.07., 25.07., 01.08. und 08.08.24**



**Wiese Goldberger Mühle**

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



Änderungen vorbehalten!



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



**Die Teilnahme ist kostenlos!**



## Zumba

- **Donnerstags, jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr am 25.07., 01.08., 08.08. und 15.08.24**



**Sportplatz am HHG, Werferanlage,**

**40822 Mettmann**

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



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/](https://www.instagram.com/kreissportbundmettmann/)

# Kontakt

## Ihre Ansprechpartner:



**mettmann-sport e.V.**  
Hasselbeckstraße 6  
40822 Mettmann  
[www.me-sport.de](http://www.me-sport.de)

📞 02104 - 976006  
✉️ [info@me-sport.de](mailto:info@me-sport.de)



**Kreissportbund Mettmann e.V.**  
Mittelstraße 9  
40822 Mettmann  
[www.ksbmettmann.de](http://www.ksbmettmann.de)

📞 02104 - 976100  
✉️ [info@ksbmettmann.de](mailto:info@ksbmettmann.de)

---

Mit freundlicher Unterstützung von



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN

