

# Sport

Kostenlos, unverbindlich & draußen

IM PARK > 1. Juni – 31. August 2023

## Montag

10.00 – 11.00 Uhr

### Yoga

Südpark, Freizeitgelände

10.00 – 11.00 Uhr

### Fit werden und bleiben

Nordpark

18.30 – 19.30 Uhr

### XCO®-Walking

Jahnstadion

## Dienstag

10.00 – 11.00 Uhr

### Allgemeiner Gesundheitssport

Südpark, Freizeitgelände

17.00 – 18.00 Uhr

### Pilates

Stadtgarten, Höhe Parkstr.

18.00 – 19.00 Uhr

### Allgemeines Fitnessstraining

Teletubbie-Spielplatz,  
Max-Ernst-Straße,  
Allerheiligen

## Mittwoch

18.00 – 19.00 Uhr

### Zumba®

Stadtgarten, Am Eierdieb

17.30 – 18.30 &  
18.30 – 19.30 Uhr

### Stand-Up- Paddling\*

Sandhofsee

17.30 – 18.30 &  
18.30 – 19.30 Uhr

### Kanu (Kajak & Kanadier)\*

Sandhofsee

## Donnerstag

9.30 – 11.00 Uhr

### Qi-Gong

Nordpark

## Freitag

18.00 – 19.00 Uhr

### Yoga

Stadtgarten, Höhe Parkstr.

## Samstag

9.00 – 10.00 Uhr

### Fit-Mix

Südpark

9.30 – 10.30 Uhr

### Functional Training

Matthias-Ehl-  
Sportanlage, Hoisten

16.00 – 17.30 Uhr

### Tai Chi

Nordpark

## Sonntag

11.30 – 12.30 Uhr

### Rücken-Fit

Südpark, Freizeitgelände

WEITERE INFOS: [www.neuss.de/sport-im-park](http://www.neuss.de/sport-im-park)  
sowie [www.facebook.com/sportimparkneuss](http://www.facebook.com/sportimparkneuss)

Sport im Park findet auch an  
Feiertagen sowie in den Ferien statt!