

Sport im Park in Rees

Erstmals bieten in diesem Jahr der Medifit-Rees e.V. und der TV Rees in Kooperation mit der AOK, dem Landessportbund NRW, und der Stadt Rees das Projekt Sport im Park an.

In diesem Jahr ist es uns gelungen, ein vielseitiges Programm auf die Beine zu stellen, wobei wir Reeser Vereine für das gemeinsame Projekt begeistern konnten. Besonders erfreulich ist dabei, dass wir ein Angebot für Kinder sowie für Jugendliche im Programm haben.

Der TV Rees bietet jeden Montag und Mittwoch in der Zeit von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr Völkerball und Bewegungsstunde für Kinder Jugendliche und Erwachsenen mit der Übungsleiterin Heike Stader an. Am 15.07 bis 12.08 und 17.07 bis 14.08.2024 am Westring auf der Wiese gegenüber vom Schulzentrum. Ideal auch für Eltern, die vielleicht mal wieder eine Stunde Völkerball spielen möchten.

Jeweils montags kann man auch das Sportabzeichen vom 08.07 bis 05.08 ab 18.00 Uhr mit Übungsleiter Johannes van Acken machen.

Montags morgens den 08.07 bis 29.07 um 9.00 Uhr und donnerstags den 11.07 bis 01.08 um 19.00 Uhr wird von Medifit-Rees e.V. der Kurs Aroha, Kursleitung Annegret Flür, angeboten, hier eine kurze Erklärung dazu.

Ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt. Festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit bietet ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Zielgruppen Kurseinsteiger, Sportanfänger und Wiedereinsteiger Jüngere und ältere Kursteilnehmende mit unterschiedlichem Fitnesslevel. Ziel des Kurses ist Verbesserung der Ausdauer und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität. Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität.

Am Dienstag den 08.07. bis zum 12.08.24 bietet der Metifit-Rees e.V. und TV Rees mit seiner Übungsleiterin Brigitte Lammert ein Yoga-Kurs in der Zeit von 18.00 bis 19⁰⁰ Uhr für alle an. Dieses dürfte aufgrund der Zeiten besonders berufstätige Yoga Fans freuen.

Der Verein Metifit-Rees e.V. wird auch mittwochs aktiv sein. morgens um 09.00 Uhr mit Deep Work mit Matthias Flür. Was ist Deep Work? Deep Work ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das deinen Körper in sieben Phasen auf ein neues Fitnesslevel hebt. Es kombiniert Elemente aus Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannungsübungen miteinander. In einer typischen Deep Work-Einheit verbesserst du Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zwar ist das Deep Work-Training ziemlich anstrengend, doch ist es auch für Sportanfänger geeignet. Ein Trainer macht die Übungen vor, erwartet dann aber nicht, dass alle synchron folgen. Ganz im Gegenteil: Hier trainiert jeder in seinem Rhythmus und bestimmt selbst, wie schnell er die Übungen ausführen kann.

Von der Couch in den Turnschuh gemeinsam mit der Trainerin Melanie Fischer Fit Boxing immer mittwochs um 19.00 Uhr vom 10.07 bis 14.08. Fit Boxing bietet ein nahezu perfektes Ganzkörpertraining. Der große Vorteil beim Fit Boxing ist die Tatsache, dass man sich nicht im direkten Kontakt miteinander

misst und im Prinzip jeder in der Gruppe für sich selbst trainiert.

Am Westring in Rees findet auch donnerstags vom 11.07. bis 15.08.2024 um 17.00 Uhr Zumba unter der Leitung von Anja Coyle um 17.30 Uhr statt. Sowie Aerobic mit Melanie Fischer am Freitag vom 12.07 bis 16.08.2024 um 09.00 Uhr statt.

Alle Kurse finden Am Westring auf der Wiese gegenüber vom Schulzentrum statt. Sport im Park 2024 ist für alle Bürger und Bürgerinnen kostenlos und unverbindlich. Einfach hinkommen und mitmachen! Die Angebote fallen nur aus, wenn das Wetter es absolut nicht zulässt. Folgende Kurse finden bei Regen im Flexxpoint, Melatenweg 159, in Rees statt: Aroha, Deep Work, Fitboxing und Aerobic. Der komplette Kursplan finden Sie unter www.medifit-rees.org. Oder über diesen QR-Code.