**Sport im Erichspark** vom **06.-17. August 2025** bietet Dir ein vielfältiges Programm offener und kostenloser Outdoor-Sport- und Bewegungskurse.

## Ohne Anmeldung

Eine Anmeldung zu den Kursen ist nicht notwendig. Grundsätzlich sind die Kurse auf 1 Stunde angesetzt und starten püntklich.

## Was du benötigst

Falls Equipment benötigt wird, steht es dabei. Also – egal ob Anfänger oder Sportprofi, wirf Dich einfach in bequeme Sportkleidung, pack etwas zu Trinken und Deine Freunde ein und mach mit.

## Sei dabei!

Neustadt bewegt sich und wir freuen uns, wenn Du dabei bist!

**Aktuelle Infos zu den Kursen und wetterbedingte Absagen erhältst Du über unseren Instagram-Kanal**
@neustadtamruebenberge

# SPORT IM ERICHSPARK

## Neustadt bewegt sich!

**06. bis 17. August**

Erlebe Dein **ABWECHSLUNGSREICHES, WOHNORTNAHES** und **KOSTENLOSES OUTDOOR-SPORTPROGRAMM** diesen Sommer bei uns in Neustadt

Erichspark
Theodor-Heuss-Straße/Am Walle
31535 Neustadt a. Rbge.

**@neustadtamruebenberge**

info@wifoe-neustadt.de
05032 / 9670 236
www.deinneustadt.de

# PROGRAMM

## MITTWOCH, 06.08.

19:00 Uhr **HIIT**
*Injoy Gym & Swim*

## DONNERSTAG, 07.08.

- Bitte eigene Yoga-Matte mitbringen!

08:00 Uhr **Early Morning Yoga**
*TSV Neustadt a. Rbge. von 1862 e.V.*

17:00 Uhr **Harmonie in Bewegung Yoga**
*Yogaschule Mariensee*

## SAMSTAG, 09.08.

09:00 Uhr **Tabata / Booty Mix**
*Injoy Gym & Swim*

10:00 Uhr **FrauenSelbstverteidigung**
*Team Thürkau*

11:00 Uhr **Thaiboxen**
*Team Thürkau*

12:00 Uhr **Zumba**
*Injoy Gym & Swim*

13:00 Uhr **Pilates**
*Injoy Gym & Swim*

13:30 Uhr **Dance Mix**
*Injoy Gym & Swim*

## SONNTAG, 10.08.

10:00 Uhr **Thaiboxen**
*Team Thürkau*

11:00 Uhr **TosoX**
*Injoy Gym & Swim*

## MONTAG, 11.08.

14:00 Uhr **Hip Hop Kids**
*TanzCentrum Kressler*

15:00 Uhr **Dance4Kids**
*TanzCentrum Kressler*

16:00 Uhr **MOVITA®**
*TanzCentrum Kressler*

17:00 Uhr **Line Dance**
*TanzCentrum Kressler*

18:00 Uhr **ThaiBoxen**
*Team Thürkau*

19:00 Uhr **Krav Maga**
*Team Thürkau*

## DIENSTAG, 12.08.

18:00 Uhr **Krav Maga**
*Krav Maga Academy Neustadt*

19:00 Uhr **Fitnessboxen**
*Team Thürkau*

## MITTWOCH, 13.08.

19:00 Uhr **Frauenkickboxen**
*Team Thürkau*

20:00 Uhr **HIIT**
*Injoy Gym & Swim*

## DONNERSTAG, 14.08.

18:00 Uhr **Krav Maga**
Krav Maga Academy Neustadt

## FREITAG, 15.08.

- Bitte eigene Yoga-Matte mitbringen!

18:00 Uhr **Yoga**
*Dauer: 1,5 Std.* *Yogaschule Anette Gerhold*

## SAMSTAG, 16.08.

09:00 Uhr **Tabata / Booty Mix**
*Injoy Gym & Swim*

19:00 Uhr **Fitnessboxen**
*Team Thürkau*

## SONNTAG, 17.08.

! ~~13:00 Uhr~~ 12:00 Uhr **Pilates**
*Injoy Gym & Swim*

! ~~13:30 Uhr~~ 12:30 Uhr **Dance Mix**
*Injoy Gym & Swim*

17:00 Uhr **Frauenkickboxen**
*Team Thürkau*

Änderungen vorbehalten

Sport im Erichspark ist eine Aktion der Partnerschaft für eine lebendige Innenstadt

**Aktuelle Infos zu den Kursen und wetterbedingte Absagen erhältst Du über unseren Instagram-Kanal**
@neustadtamruebenberge

DEIN NEUSTADT

Du hast Fragen? Melde Dich per E-Mail an info@wifoe-neustadt.de oder telefonisch unter 05032 9670 236.