



### Fitness Mix

Montags, 9.30-10.30 Uhr, 07.05., 14.05., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., gerne auch für Mamas mit Kinderwagen, Treffpunkt: Haupteingang Sporthallen VfL Waiblingen, VfL Waiblingen

### Rückenfit

Dienstags, 8.30-9.30 Uhr, 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06., Treffpunkt: Brunnen vor dem Bürgerzentrum, VfL Waiblingen

### XCO Walking

Dienstags, 8.30-9.30 Uhr, 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., Treffpunkt: Haupteingang zum VfL Stadion (Biergarten), VfL Waiblingen

### CrossFit

Freitags, 8.15-9.00 Uhr, 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., Treffpunkt: Haupteingang zum VfL Stadion (Biergarten), VfL Waiblingen



„ Ein großer Vorteil des Outdoortrainings ist, dass man dabei Sonnenlicht tanken kann! “

„ Wer im Freien joggt, verbrennt mehr Energie als bei einem vergleichbaren Workout in geschlossenen Räumen. “

„ Vogelgezwitscher, Sonne und Wind – das regt unter anderem die Kreativität an. “



## Sport im Park



### Info:

Stadt Waiblingen, Abteilung Sport  
An der Talau 4 / Bürgerzentrum  
71334 Waiblingen  
Telefon: 07151/5001-1730  
Telefax: 07151/5001-1739  
sportabteilung@waiblingen.de

## Von Juni bis September 2018

Attraktive  
Bewegungsangebote in  
der Waiblinger Natur

[www.waiblingen.de](http://www.waiblingen.de)







## Warum „Sport im Park?“

Sport im Park soll einer breiten Bevölkerungsgruppe Spaß an der Bewegung vermitteln – an der frischen Luft, ohne Leistungsdruck und ganz ohne Verpflichtung.

Attraktive Bewegungsangebote unter Anleitung von erfahrenen Übungsleitern sorgen für eine höhere Fitness und ein gutes Körpergefühl. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und die Beweglichkeit sowie die Koordination gefördert.

Wöchentlich von Juni bis September treffen sich die Gruppen bei jedem Wetter in bequemer Sport- oder Freizeitkleidung. Ergänzend zum vielfältigen Sportangebot der Vereine möchte die Stadt Waiblingen damit die Möglichkeit bieten, Sportarten auszuprobieren – denn die Teilnahme an allen Angeboten ist offen für alle, kostenfrei und unverbindlich.

## Sport für alle von 6-99!

- von Juni bis September
- kostenfrei und ohne Anmeldung
- alle Altersgruppen
- ohne Vorkenntnisse
- bequeme Freizeit- oder Sportbekleidung wird empfohlen
- bei jedem Wetter

## Die Angebote im Überblick:

### Lauftreff – Walking/Jogging

Freitags, 18.15-19.15 Uhr, Treffpunkt: Beinsteiner Halle, TB Beinstein

### Nordic Walking

Mittwochs, 9.30-11.00 Uhr, nicht in den Schulferien, Treffpunkt: TB Halle, TB Beinstein

### Sportabzeichen

Dienstags, 18.30-20.00 Uhr, ab 08.05., 14-tägig, Treffpunkt: Sportplatz Beinstein, TB Beinstein

### Sportabzeichen und Lauftreff

in geraden Wochen Lauftreff um 19.00 Uhr, in ungeraden Wochen Sportabzeichen um 18.00 Uhr, jeweils mittwochs, Treffpunkt: Stadion Neustadt, TSV Neustadt

### Nordic Walking

Montags, 17.30-18.35 Uhr, ab 04.06., Treffpunkt: Parkplatz Burgschule Hegnach, SV Hegnach

### KAHA

Mischung aus Yoga, Thai Qui und anderen asiatischen Sportarten: Dienstags, 18.00-19.00 Uhr, ab 10.07. Treffpunkt: Eingang Hallenbad Hegnach, SV Hegnach

### Ganzheitliches Training zur Verbesserung der Körperhaltung

Donnerstags, 20.00-20.45 Uhr, von 07.06. – 24.08. Treffpunkt: Hartwaldhalle Hegnach, SV Hegnach

### Boule spielen

Boule – ein Spiel und Sport für Jung und Alt  
Mittwochs, 17.00-18.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz beim FSV Waiblingen, Boulefreunde Waiblingen

### Boccia Sport

Mittwochs, 17.30-19.00 Uhr, Treffpunkt: Bocciabahn beim Parkplatz Rundsporthalle, KuSV Zrinski Waiblingen, für außerordentliche Termine: Frau Kolar 0177/4128968

