



**Alexianer**  
ALEXIANER MÜNSTER GMBH

*Komm an die frische Luft und power dich mit uns aus!*

## SPORT IM PARK

### TERMINE:

23. Juli, 30. Juli, 13. August,  
20. August und 27. August

Alexianerweg 9, 48163 Münster



## INKLUSIVES OUTDOOR TRAINING IN DEN SOMMERFERIEN

Unser inklusives Fitness-Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Voraussetzung: Vom Kind bis zur Seniorin, mit oder ohne Behinderung. In einem unterstützenden und wertschätzenden Umfeld fördern wir Bewegungsfreude, Selbstvertrauen und körperliche Fitness.

### Warum im Bewegungsgarten der Alexianer?

- Koordination & Körperbewusstsein: Spielerische Übungen und kreative Challenges verbessern Gleichgewicht, Reaktion und Beweglichkeit – angepasst an dein individuelles Niveau.
- Muskelaufbau & Kraft: Durch funktionelle Bewegungen stärken wir gezielt deine Muskulatur. Draußen an der frischen Luft, statt im Studio!
- Unfallprävention: Mit Landetechniken und Abfangmethoden trainierst du deine Körperkontrolle und Reaktion bei Unfällen – wichtig für alle Altersgruppen!

### Anmeldungen bitte direkt über die App Sport im Park - MS

Jetzt kostenlos  
herunterladen!

