

# Fit und gesund MG e.V.

Anerkannter Stütz-  
punktverein



**Sport verbindet**  
ein Angebot für Flüchtlinge,  
Migranten und Bürgerinnen  
der Stadt Mönchengladbach

Fit und gesund MG e.V.  
Erzbergerstr. 80  
41061 Mönchengladbach  
[www.fitundgesund-mg.de](http://www.fitundgesund-mg.de)

**Sport verbindet – ein Angebot für Flüchtlinge, Migranten und Bürgerinnen der Stadt Mönchengladbach (Frauen und Mädchen)**

**Kennenlernen verschiedener Ausdauersportarten wie z.B.:**

Walken mit und ohne Nordic Walking-Stöcken, walken mit Schwunghanteln und langsames Laufen ohne Leistungsdruck

**Zielgruppe:**  
Frauen und Mädchen

**Ausrüstung (mitbringen):**  
Sportkleidung, Sportschuhe (wenn vorhanden)



**Kennenlern-Termine am  
Donnerstag, den 21.09.2017 und  
28.09.2017  
jeweils um 17.00 – 18.30 Uhr**

**Danach Kurs über 6 Einheiten  
donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr möglich**

**Ort:**  
Grenzlandstadion (Eingang Jahnplatz)  
Treffpunkt im Eingangsbereich

**Kosten:**  
für dieses Vereinsangebot entstehen keine  
Kosten!

**Lauf- und Walking-Trainerinnen:** Cornelia  
Kerkhoff, Karin Hermanns und Petra Jansen

**Sportgeräte wie z.B. Nordic Walking-Stöcke  
und Schwunghanteln zum Ausleihen sind  
vorhanden!**

**Ansprechpartnerin:**  
**Cornelia Kerkhoff**  
Mobil 0163 7884555  
[info@fitundgesund-mg.de](mailto:info@fitundgesund-mg.de)