

## Fitness-Marathon – voller Erfolg

Am Pfingstsonntag gab es einen Ultimativen Fitness-Marathon mit HIIT – Pump & Ride - Fitnessboxen - Langhanteltraining und zum Abschluss Yoga.



Was für ein Tag! Der von Mauro organisierte Fitness-Marathon war ein echtes Highlight – mit jeder Menge Spaß, Schweiß und Teamgeist. Von der ersten Dehnung bis zur letzten Wiederholung: Die Sportler/innen haben alles gegeben!

Ein riesiges Dankeschön an alle Teilnehmenden, die Trainerinnen Verena und Tina, die diesen Tag möglich gemacht haben. Gemeinsam wurden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch Motivation geteilt und der Gemeinschaftsgeist gestärkt.

Wir freuen uns jetzt schon auf den nächsten Fitness-Marathon – seid wieder dabei, wenn es heißt: Fit, stark und gemeinsam!



## Termine

Die Velberter SG steht mit einem Informationsstand und Bewegungsangeboten für Kinder am Samstag und Sonntag von 11-18 Uhr auf der Wiese neben der Veranstaltungsbühne an der Sparkasse. Wir freuen uns, wenn Ihr auch bei uns vorbeischaut.

STADT VELBERT



# JUBILÄUMS- WOCHENENDE

# 13. - 15. JUNI VELBERT MITTE LIVE MUSIK AM OFFERS

BUNTES PROGRAMM FÜR KLEIN & GROß,  
 KOSTENLOSER ÖPNV,  
 VERKAUFSOFFENER SONNTAG



Sparkasse  
 Hilden • Ratingen • Velbert

- 28.06.25 Basketballturnier Champions-League der Kreismeister  
 Sporthalle Berufsschulzentrum Langenberger Strasse
- 05.07.25 Beachvolleyballturnier EMKA-Sportzentrum
- 22.08.25 Abnahme Deutsches Sportabzeichen am EMKA-Sportzentrum
- 06.09.25 Familiensporttag Sportanlage Birth
- 12.09.25 Seniorenfahrt ab 60 Jahre  
 nach Dortmund (Phönixsee, DASA-Ausstellung)
- 12.09.25 Abnahme Deutsches Sportabzeichen am EMKA-Sportzentrum
- 21.09.25 Velberter Schlangenfest mit verkaufsoffenem Sonntag
- 10.10.-17.10.25 Dankernfreizeit
- 11.10.25 Seniorenmesse im FORUM Velbert

[www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de)