

# Sport im Park

in Billerbeck, Coesfeld, Dülmen, Havixbeck  
Nordkirchen, Nottuln, Rosendahl, Senden

- Angebote vom **13. Juni – 06. August 2022**
- Vielfältige Sportkurse für Jung und Alt

**Kostenlose Teilnahme!**





# Was ist Sport im Park?

## Wichtige Informationen

- Unverbindliches und kostenloses Sportangebot für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen.  
**Einfach kommen und mitmachen!**
- Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Kreissportbundes Coesfeld von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt.
- Das Training dauert circa eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt.
- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein Handtuch mit.
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.

## Ansprechpartner

Kreissportbund Coesfeld e.V.  
Borkener Str. 13  
48653 Coesfeld

**KREISSPORTBUND**  
Coesfeld e.V.



**Alexander Bergenthal**  
Projektkoordinator

**Telefon:** 02541 8005883

**E-Mail:** sportimpark@ksb-coesfeld.de

**[www.ksb-coesfeld.de](http://www.ksb-coesfeld.de)**

**Veranstaltungsort: Wiese am Jugendzentrum Billerbeck  
(An der Kolvenburg 12, 48727 Billerbeck)**

### Zumba Gold® – SW Beerlage e.V.

montags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(13./20./27. Juni, 04./11. Juli und 01. August)

Zumba Gold® ist super geeignet für Anfänger, Wiedereinsteiger und ältere Teilnehmer\*innen. Zumba Gold® ist wie Zumba Fitness® nur ohne schnelle Drehungen, zackigen Richtungswechseln oder Sprüngen.

### Zumba® – DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V

dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr (14./21./28. Juni)

Zumba ist ein effektives Ganzkörpertraining zu Guter-Laune-Musik. Tanzschritte werden mit anderen Bewegungs- und Aerobic-Elementen in einer Choreografie kombiniert.

### Rückenfitness – DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr  
(13./20./27. Juli und 3. August)

Ein gesunder Rücken hilft uns, gestärkt durch den Alltag zu gehen. Im Vordergrund des Rückentrainings steht die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und der dazugehörigen Strukturen. Durch ergänzende Dehnübungen wird das Programm abgerundet.

### Tabata/Functional Fitness – DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V

donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(23./30. Juni, 07./14. Juli und 4. August)

An frischer Luft bei motivierender Musik wird Dir hier ein Ganzkörper-Workout geboten, das neben effektivem Muskelaufbau auch gleichzeitig deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Das alles ohne Geräte, sondern nur mit dem eigenen Körpergewicht.



# STADTWERKE COESFELD

Das Projekt „Sport im Park“ steht unter der Schirmherrschaft der Stadtwerke Coesfeld GmbH

**Veranstaltungsort: Schlosspark Coesfeld  
(Bernhard-von-Galen Straße, 48653 Coesfeld)**

## Hallo Wach! Yoga – DJK Vorwärts Lette e.V.

**montags bis freitags von 8.30 – 9.00 Uhr  
(13. Juni bis 01. Juli – außer an Fronleichnam)**

Diese 30-minütige Morgenroutine führt dich in eine tägliche Yoga-Praxis ein, die nach dem 3-wöchigen Training im Schlosspark Coesfeld eine Fortsetzung im alltäglichen Umfeld leicht macht. Bequeme Alltagsmode genügt. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

## Zumba® – DJK Vorwärts Lette e.V.

**montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(13./20./27. Juni und 04. Juli)**

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Die einfach nachzuvollziehenden Bewegungen zu den feurigen, meist südamerikanischen Rhythmen machen gute Laune und ganz nebenbei wird der Körper geformt und viel Fett verbrannt.

## Zumba® – Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

**dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(14./21./28. Juni)**

Vom Latino-Lebensgefühl inspiriert lädt das Tanz-Centrum Coesfeld mit Zumba® zu einem dynamischen, begeistern- und sehr effektivem Aerobic- und Fitness Workout ein. Schweißtreibende Bewegungen zu lateinamerikanischen Rhythmen die das Glücksgefühl steigern.

## STRONG Nation® – DJK Vorwärts Lette e.V.

**samstags von 15.00 – 16.00 Uhr  
(18./25. Juni und 02./09. Juli)**

STRONG NATION® ist ein revolutionäres, hochintensives Workout, das Dich an Deine Grenzen bringt. Das besondere an STRONG Nation® ist die Musik, die genau auf das Training abgestimmt ist. Jede Bewegung hat ihre Entsprechung in den mitreißenden Beats.

**Raus aus dem Haus – bewegt in den Park – DJK Eintracht Coesfeld- VBRS e.V. - Ein inklusives Sportangebot für alle interessierten Fußgänger und Rollstuhlfahrer**

**montags von 10.00 – 11.00 Uhr (27. Juni, 04./11. Juli)**

Gemeinsam wollen wir uns an der frischen Luft treffen, um z.B. zu kleinen Spaziergängen durch den Park aufzubrechen. Im weiteren Verlauf der Stunde stehen Kräftigungsübungen im Sitzen, kleine Spiele oder Gehirnjogging auf dem Plan. Jeder und jede Interessierte ist herzlich eingeladen an dem inklusiven Angebot, welches gut mit Rollator oder Rollstuhl besucht werden kann, teilzunehmen.

## Energy Dance® – SG Coesfeld e.V.

**mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr  
(29. Juni und 06./13. Juli)**

Energy Dance-Fitnesstraining ist ein Konditionstraining der besonderen Art - mit Musik, bei der man sich einfach bewegen muss! Das Bewegungskonzept ist einfach, weil es ohne Choreographie und Schrittkombinationen funktioniert. So bleibt der Kopf frei und ihr werdet nach einer Stunde körperlich gefordert und auch entstresst.

## Dance Fitness – Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

**dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (05./12./19. Juli)**

Leichte Schrittkombinationen, in kleinen Fitness Choreografien zusammengefügt, und Stretch&Strength fließen harmonisch in einer Stunde Bewegung zur Musik ineinander über. Richtet sich an alle Tanz- und Bewegungsbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse in allen Altersklassen.

## Fitnessgymnastik – DJK Eintracht Coesfeld- VBRS e.V.

**Donnerstag, 21. Juli von 19.00 – 20.00 Uhr**

Fitnessgymnastik nach flotter Musik macht Spaß und verbessert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Für Bodenübungen bitte ein großes Handtuch oder eine Matte mitbringen.

**📍 Veranstaltungsort: Im nördlichen Teil der Wiese im Schlosspark Dülmen**

**Cross Power – TanzSportFreunde e.V.**

montags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(27. Juni, 04./11./18./25. Juli und 01. August)

Intensives Outdoor Zirkel-Training mit Einsatz von Naturmaterialien oder Hilfsmitteln die draußen zu finden sind, wie Bank, Baum oder Geländer.

**Tabata – DJK SF 1920 e.V. – Fitness-Abteilung**

dienstags von 18.15 – 19.00 Uhr  
(28. Juni, 12./19./26. Juli und 02. August)

Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining aus Kraft- und Cardioübungen. Es ist gekennzeichnet durch einen sehr kurzen und intensiven Wechsel von Be- und Entlastung. Die körperliche Ausdauer wird gesteigert und es werden ordentlich Kalorien verbraucht.

**Pilates – Kneipp Verein Dülmen e.V.**

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(29. Juni und 06./13. Juli)

Pilates – Freude an der Bewegung – fördert die Beweglichkeit, Balance, Kraft, Haltung und Koordination.

**Rückenfit – Kneipp Verein Dülmen e.V.**

mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr  
(29. Juni und 06./13. Juli)

Rückenfit – ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, damit diese ihre Stütz- und Schutzfunktion übernehmen kann.

**Yoga – TV Dülmen e.V.**

donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr (30. Juni, 07./14. Juli)

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade heute sind die von den Yogis entwickelten Methoden von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.

**Zumba – TV Dülmen e.V.**

freitags von 18.00-19.00 Uhr (01./08. Juli)

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Es werden Aerobic-Elemente mit Tanzschritten aus Salsa, Merengue, Samba und Reggaeton verbunden. Eine Menge Spaß und schweiß-treibende Stunden sind vorprogrammiert.

**Evening Fitness – TanzSportFreunde e.V.**

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr  
(20./27. Juli und 03. August)

Ein intensives Workout für den ganzen Körper. Bringe deine Matte mit, denn auf dem Boden kräftigen wir deine Bauchmuskeln. ‚Shape your Body‘.

**Allover fit – DJK SF 1920 e.V. – Fitness-Abteilung**

donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr  
(21./28. Juli und 04. August)

Ein Ausdauer- und Intervalltraining zur Kräftigung gezielter Muskelgruppen. Das Ganzkörpertraining wird mal mit Zusatzgeräten oder nur mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt.

**Workout Spezial – BSG Dülmen e.V.**

Samstag, 06 August von 10.00 – 10.45 Uhr

Beim Workout-Spezial werden diverse Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken im Wechsel mit kurzen Ausdauerheiten kombiniert.

**Yoga-Fitness – BSG Dülmen e.V.**

Samstag, 06 August von 11.00 – 11.45 Uhr

Yoga-Fitness ist ein Kraft-Ausdauertraining mit Förderung der Dehnfähigkeit und Steigerung der Flexibilität mit Hilfe von Yoga-Elementen.

 **Veranstaltungsort: Bürgerpark Havixbeck (Ausnahme beachten)**

**Spiele ohne Grenzen –  
Sportverein SW Havixbeck e.V.**

**Samstag, 18. Juni von 14.00 -17.00 Uhr**

Kibaz und Jolinchen Sport/ Turnfest für Jedermann (Wasserspiele, Eierlauf, Dosenwerfen, Enten angeln, Seilchen, Reifen, Hindernissparcours etc.) !!! **Auf der Sportanlage SW Havixbeck Stadion, Althoffsweg 41 !!!**

**Bodyshape / Bodyworkout –  
Gelb Schwarz Hohenholte e.V.**

**montags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(20./27. Juni und 04./11. Juli)**

Mischung aus Ausdauer- und Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht. Teilweise auch Intervalltraining mit HIIT-Teilen. Grundfitness sollte vorhanden sein.

**Jonglieren für alle –  
Sportverein SW Havixbeck e.V.**

**Montag, 27. Juni von 15.00 – 16.00 Uhr**

Wer schon immer mal jonglieren ausprobieren wollte und Bälle kontrolliert werfen und fangen kann, ist hier richtig. Kommt vorbei, ihr könnt jederzeit ein- bzw. aussteigen.

**Badminton –  
Sportverein SW Havixbeck e.V.**

**mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr (06./27. Juli)**

Jung und Alt sind eingeladen, Badminton kennenzulernen.

**Laufen mit Spaß –  
Gelb Schwarz Hohenholte e. V.**

**montags von 18.30 – 19.30 Uhr (11./18./25. Juli)**

Wir möchten mit einem abwechslungsreichen Training für Einsteiger und Fortgeschrittene die Freude am Laufen vermitteln und mit Übungen zur richtigen Lauftechnik, zu Kraft und Koordination, effektivem Aufwärmen, und dem Lauf-ABC die Grundlagen für gesundes, verletzungsfreies Laufen trainieren.

**Qi Gong –  
Gelb Schwarz Hohenholte e.V.**

**freitags von 08.00 – 09.00 Uhr  
(15./22./29. Juli und 05. August)**

Qi Gong ist eine Bewegungskunst zur Pflege des Lebens. Wir starten mit Dehnübungen in den Tag und lernen verschiedene Qi Gong Sequenzen kennen.

**HIIT – Sportverein SW Havixbeck e.V.**

**mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr  
(20./27. Juli und 03. August)**

HIIT ist ein Trainingsansatz, bei dem sich hochintensive Phasen mit Ruhephasen abwechseln. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt sowie die Sauerstoffaufnahme gesteigert, Muskelaufbau und Fettverbrennung inklusive. Die Teilnehmer sollten eine Matte und genügend zu trinken dabei haben sowie vielleicht ein Handtuch.

**Zumba® –  
Sportverein SW Havixbeck e.V.**

**freitags von 18.15 – 19.15 Uhr  
(29. Juli und 05. August)**

Tanz- und Fitness-Training zu überwiegend lateinamerikanischer Musik. Schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe werden zu einem Aerobic- und Fitness-Workout verbunden und bieten die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau.

**📍 Veranstaltungsort: Dorfpark Capelle (an der Grundschule)**

**Faszinierendes Workout –  
FC Nordkirchen e.V.**

montags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(13./20./27. Juni, 04./25. Juli und 01. August)

Es ist eine ruhige Stunde, in der Übungen aus Pilates auf Yoga-Asanas und klassisches Workout treffen, die Faszien miteinander verbunden werden und bei der zu Beginn eine Zentrierung und zum Schluss eine Entspannungsübung das Ganze abrunden. Bitte Matte oder Decke mitbringen, Turnschuhe nicht zwingend erforderlich, gerne auch in Socken.

**Fitnessgymnastik / Flexibar –  
SV Südkirchen e.V.**

dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(14./21./28. Juni, 05./12./19./26. Juli und 02. August)

Nach einer kurzen Aufwärmphase bewegen wir uns im Stand oder auf der Matte. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder und die beliebten Flexibars.

**Kinder-Fitness (Eltern-Kind-Turnen  
1 bis 4 Jahre) – SV Südkirchen e.V.**

mittwochs von 16.00-17.00 Uhr  
(13./20./27. Juli und 03. August)

Bewegungsangebote, spielerische Motorik-Übungen und Spaß mit Musik. Unbedingte Voraussetzung: die Kinder müssen schon laufen können!

**Sommerbiathlon –  
SSV Südkirchen e.V.**

mittwochs ab 17 Uhr (06./13./20. Juli)

Sommerbiathlon ist eine Kombination aus Laufen und Schießen. Beim Laufen sind Kraft und Gewandtheit gefordert, beim Schießen kommt es auf Konzentration und Selbstdisziplin an. Der SSV Südkirchen setzt zwei Lichtgewehre ein, die Trefferanzeige erfolgt elektronisch. Die Lichtgewehre werden beim Laufen nicht mitgeführt.

**Schwungvolles Ganzkörpertraining  
mit smovey – SC Capelle e.V.**

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(22. Juni, 06./13./27. Juli und 03. August)

Das Training mit smovey fördert den Stoffwechsel, massiert und entlastet das Lymphsystem, strafft das Bindegewebe, mobilisiert die Verdauung, kräftigt das Herz-Kreislauf-System und stärkt das Immunsystem. 20 Paar smovey stehen zur Verfügung. Solltest du deine eigenen zu Hause haben, bringe diese zusammen mit einer Flasche Wasser zum Training mit.

**Zumba® – SC Capelle e.V.**

donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(16./23./30. Juni und 07./14. Juli)

Zumba Fitness ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint.

**Yoga – SC Capelle e.V.**

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr  
(23./30. Juni und 07. Juli)

Yoga ist eines der ältesten Systeme der Welt, das Körper, Geist und Seele vereint und die persönliche Entwicklung fördert. Gerade heute sind die von den Yogis entwickelten Methoden von unschätzbarem Wert, um Stress und Anspannungen abzubauen, den Körper gesund zu halten und mit Energie aufzuladen.



**Veranstaltungsort: Wiese im Stever Park (Appelhülsen)**

**Sommersport für den ganzen Körper –  
SV Arminia Appelhülsen e.V.**

**mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr (29. Juni bis 03. August)**

29. Juni: „DURCHBEWEGT“ Fit von Kopf bis Fuß  
06. Juli: YOGA Sanftes Yoga für Einsteiger und zum  
Kennenlernen  
13. Juli: Mix aus Pilates „Mit Power und Haltung durch  
den Sommer“

20. Juli: YOGA Sanftes Yoga für Einsteiger und zum  
Kennenlernen  
27. Juli: Ganzheitliche Fitness - stärkend für Körper,  
Geist und Seele  
03. August: NeuroKinetik® - bewegtes Gehirntraining

**Veranstaltungsort: Rhodepark Nottuln**

**Neurokinetics – SV DJK Grün Weiß  
Nottuln 1919 e.V.**

**donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(23. Juni und 14. Juli)**

Bewegungsform zur Gesunderhaltung der Verknüpfung  
von Bewegung und Koordination.

**Fit durch den Sommer –  
SV DJK Grün Weiß Nottuln 1919 e.V.**

**donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(30. Juni und 07. Juli)**

Angeboten wird ein Ganzkörpertraining für Jedermann.  
Das Intervalltraining beinhaltet Übungen für Jeden, egal  
ob alt, jung, groß oder klein. Mitzubringen wäre eine  
Gymnastikmatte oder ein dickes Handtuch.

**Körperfitness-Full Body Workout –  
SV Borussia Darup 1924 e.V.**

**donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(28. Juli und 04. August)**

Mehrere Muskelgruppen in Kombination mit Ausdauer-  
Einheiten werden trainiert. Für jedes Fitnesslevel und  
Alter individuell anpassbar, nur mit eigenem Körperge-  
wicht. Bitte eine Matte mitbringen!

**Veranstaltungsort: Schapdetten**

**Bogensport –  
SV Fortuna Schapdetten e.V.**

**freitags von 17.00 – 18.30 Uhr (24. Juni, 01./08. Juli  
auf dem Bogensportplatz in Schapdetten. Antonius-  
Averkorn-Weg / Schenkingstr. 26.)**

Die Teilnehmer lernen die Grundzüge des modernen Bo-  
gensports. Teilnehmen kann jeder ab 10 Jahren. Personen  
mit Einschränkungen sind gerne willkommen.

**Power&Soul –  
SV Fortuna Schapdetten e.V.**

**freitags von 17.00 – 18.00 Uhr  
(15./22. Juli vor dem Pfarrheim an der Kirche)**

Körperliche und mentale Kräftigung, Haltung, Ausdauer,  
Flexibilität, Tiefensensibilität.

**Yoga – SV Fortuna Schapdetten e.V.**

**Freitag, 29. Juli von 17.00 – 18.00 Uhr vor  
dem Pfarrheim an der Kirche**

Der Schwerpunkt der Yogastunde liegt vor allem darauf  
Ruhe und Stabilität für Körper und Geist zu kreieren. Wir  
fließen gemeinsam durch die verschiedenen Körperhal-  
tungen. Einzelne Asanas werden länger gehalten.



Die Angebote werden vom SV Turo Darfeld e.V. und Westfalia Osterwick e.V. gemeinsam durchgeführt.

**Veranstaltungsort: Generationenpark Darfeld / Dorfpark Osterwick / Zweifachturnhalle in Osterwick**

### Pilates

montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(27. Juni und 04. Juli im Generationenpark Darfeld,  
11./18. Juli im Dorfpark Osterwick)

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Matte erforderlich.

### Athletikfitness

montags von 20.00 – 21.00 Uhr  
(27. Juni und 04. Juli im Generationenpark Darfeld,  
11./18. Juli im Dorfpark Osterwick)

Eine powervolle Mischung aus Kraftsport, Stabi-Übungen, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Matte erforderlich.

### Nordic Walking

mittwochs von 08.00 – 09.00 Uhr (29. Juni und  
06./13./20. Juli an der Zweifachturnhalle in Osterwick)

Nordic Walking ist schnelles Gehen, das durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

### Rückenfit

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(29. Juni und 06. Juli im Generationenpark Darfeld,  
13./20. Juli im Dorfpark Osterwick)

Hier wird gezielt deine Rückenmuskulatur gestärkt und die umgebenden Muskeln mobilisiert und stabilisiert.

### Bodyshape

mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr  
(29. Juni und 06. Juli im Generationenpark Darfeld,  
13./20. Juli im Dorfpark Osterwick)

Ein powervolles Ganzkörpertraining, bei dem der ganze Körper gekräftigt und definiert wird.

### Familienyoga

donnerstags von 15.45 – 16.45 Uhr  
(30. Juni und 07. Juli im Generationenpark Darfeld,  
14./21. Juli im Dorfpark Osterwick)

- ohne Vorkenntnisse - Für Kinder zwischen 3-11 Jahre mit Begleitung von Eltern, Tante, Onkel, Oma, Opa... Geschwisterkinder. Erlebt gemeinsam die Dynamik und die Ruhe im Familienyoga. Entspannungsrituale, Massagen und Spiele gehören fest dazu.

### Kids Zumba

donnerstags von 16.45 – 17.45 Uhr  
(30. Juni und 07. Juli im Generationenpark Darfeld,  
14./21. Juli im Dorfpark Osterwick)

Für Mädchen und Jungen Choreografien zu moderner Musik. Darunter finden sich neben Hip-Hop-Musik ebenso latein-amerikanische Songs.

### Yogalates

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr  
(30. Juni und 07. Juli im Generationenpark Darfeld,  
14./21. Juli im Dorfpark Osterwick)

Die dehrenden Elemente des Yoga in Kombination mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine tolle Kombination.

### Zumba

donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(30. Juni und 07. Juli im Generationenpark Darfeld,  
14./21. Juli im Dorfpark Osterwick)

Ein tolles Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer, internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt, die ganz einfach für jeden zu erlernen sind.

### Inlineskate & Fitness

freitags von 18.00 – 19.00 Uhr  
(01./08 Juli im Generationenpark Darfeld,  
15. Juli im Dorfpark Osterwick)

Du solltest deine Ausrüstung mitbringen und schon laufen können. Ein tolles Training, um deine Fitness und Kondition zu steigern. Die Einheit auf Rollerblades wird unterwegs mit Übungen für deine Beine kombiniert.

### Pilates & Body Mobility

freitags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(01./08 Juli im Generationenpark Darfeld,  
15. Juli im Dorfpark Osterwick)

Egal wie alt und wie fit du bist, Pilates und Body Mobility ist so konzipiert, das jeder mitmachen kann. Pilates stärkt die Tiefenmuskulatur, die Dehnübungen helfen dir dabei dich flexibel zu fühlen.



 **Veranstaltungsort: Generationenpark Holtwick / Sportplatz SW Holtwick**

**Rückenfit –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

montags von 18.00 – 19.00 Uhr (25. Juli und 01. August) am Generationenpark Holtwick)

In diesem Kurs wird gezielt die Rückenmuskulatur und der Muskelbereich der Wirbelsäule für eine aufrechte Körperhaltung sowie zur Bekämpfung von Rückenschmerzen trainiert.

**BOP –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

montags von 19.00 – 20.00 Uhr (25. Juli und 01. August) am Generationenpark Holtwick)

Hierbei handelt es sich um ein gezieltes Training der Bauch-, Oberschenkel- & Pomuskulatur für mehr Definition.

**Beachvolleyball –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

montags ab 19.00 Uhr (25. Juli und 01. August) am Sportplatz von SW Holtwick

Wir spielen mit euch Beachvolleyball.

**Faszienyoga –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

am 26. Juli von 18.00 – 19.00 Uhr und am 05. August von 8.30 – 9.30 Uhr am Generationenpark Holtwick

In diesem speziellen Yoga-Training werden fließende und federnde Bewegungen eingesetzt, um die Faszien (muskuläres Bindegewebe) geschmeidiger zu machen. Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert.

**Powerpilates –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

am 26. Juli von 19.00 – 20.00 Uhr und am 05. August von 9.30 – 10.30 Uhr am Generationenpark Holtwick

Pilates ist eine sanfte, aber äußerst wirkungsvolle Methode, primär wirkend auf die Beckenboden-, Bauch- & Rückenmuskulatur. Die Muskeln werden gestärkt und die Haltung wird verbessert.

**PowerBody Workout –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr (27. Juli und 03. August) am Generationenpark Holtwick

Ein effektives Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung mit Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Elemente aus dem Intervalltraining und dem TaiBo werden bei diesem Workout eingebunden.

**Lauftreff –  
Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.**

donnerstags ab 18.00 Uhr, sonntags ab 10.00 Uhr (28./31. Juli und 04./07. August) am Sportplatz von SW Holtwick

Wir laufen gemeinsam in Holtwick und Umgebung.

**Functional Training – Schwarz Weiss  
Holtwick 1926 e.V.**

am 29. Juli von 17.30 – 18.30 Uhr und am 04. August von 18.00 – 19.00 Uhr am Generationenpark Holtwick

Ein dynamisches Power-, Kraft- & Koordinations-Workout.

**📍 Veranstaltungsort: Gelände vom SV Bösensell (An den Brücken am Teichgelände)**

### Tabata – SV Bösensell e.V.

montags von 18.30 – 19.30 Uhr (27. Juni, 11./25. Juli)

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT). Bei dieser Fitnessvariante wechseln sich kurze Phasen hoher Belastung mit noch kürzeren Pausen ab. Dieser schnelle Wechsel kurbelt die Fettverbrennung an.

### Mixed Body Fitness – SV Bösensell e.V.

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(22./29. Juni und 06./13. Juli)

Abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining, mit dem die Grundfitness gesteigert und alle Muskelgruppen gekräftigt und stabilisiert werden.

### Vinyasa Yoga – SV Bösensell e.V.

dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(14./21./28. Juni, 05./19./26. Juli und 02. August)  
donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr  
(23. Juni und 07./14. Juli und 04. August)

Fließende Bewegungen und dynamische Flows sowie Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Wohltuenden Dehnungen und Drehungen mobilisieren alle die Gelenke und tragen zur Stärkung der Muskeln und Körpermitte bei.

### Allround-Workout – SV Bösensell e.V.

mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr  
(29. Juni und 06./13. Juli)

In diesem Allround-Workout werden Koordination, Ausdauer, Kräftigung und Beweglichkeit trainiert. Das musikalisch untermalte Training deckt damit alle Bereiche der körperlichen Fitness ab. Die Intensität der Übungen kann individuell angepasst werden.

### Sportmotorik – SV Bösensell e.V.

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr (20./27. Juli)

Spaß und Bewegung für Kinder im Freien.



 **Veranstaltungsort: Bürgerpark Senden**

### Fitnessgymnastik – ASV Senden e.V.

montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
(20./27. Juni und 04. August)

Fitnessgymnastik ist ein wunderbares Ganzkörpertraining. Von den Beinen über den Po, von den Armen bis zum Bauch, Rücken und der Brust – hier wird alles trainiert.

### Rückengymnastik – ASV Senden e.V.

montags von 18.00 – 19.00 Uhr  
(20./27. Juni und 04. August)

Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur. Haltungsfehlern und Rückenproblemen wird vorgebeugt und rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

### Frisbee – ASV Senden e.V.

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(15./29. Juni und 13./27. Juli)

Zu Beginn wird sich gemeinsam aufgewärmt. Im Anschluss soll gemeinsam Frisbee gespielt werden, wobei der Spaß im Vordergrund steht, die Bewegung kommt dabei nicht zu kurz.

### Rugby – ASV Senden e.V.

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr  
(22. Juni, 06./20. Juli und 03. August)

Zu Beginn wird sich gemeinsam aufgewärmt. Anschließend wird eine abgewandelte Version vom Rugby gespielt, bei dem nicht getackelt wird, sodass das Verletzungsrisiko gering ist. Durch taktisches Teamplay werden Punkte gesammelt.

### Fit im Alter – ASV Senden e.V.

donnerstags von 09.30 – 10.30 Uhr  
(30. Juni, 07. Juli und 04. August)

Ob Diabetiker oder nicht, wir machen in geselliger Runde Gymnastik mit Ausdauer- und Kräftelementen und Koordinationsanteilen.



SPORT BEV



VEGT NRW!



# Unsere Partner

