

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

 **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.