

## Unsere Kooperationspartner



## Ihre Ansprechpartner

Stadtsportring Dülmen e.V.

Annette Hullermann

Münsterstr. 29

48249 Dülmen

Telefon: 02594/85944

E-Mail: [info@sgz-duelmen.de](mailto:info@sgz-duelmen.de)

[www.sgz-duelmen.de](http://www.sgz-duelmen.de)

Kreissportbund Coesfeld e.V.

Alexander Bergenthal

Borkener Str. 13

48653 Coesfeld

 Facebook: Sport im Park Dülmen



Stadtsportring Dülmen e.V.

**KREISSPORTBUND**  
Coesfeld e.V.



## Sport im Park im Schlosspark Dülmen

- Angebote vom **15. Juli - 24. August 2019**
- Vielfältige Sportkurse für Jung und Alt

**Kostenlos und  
ohne Voranmeldung!**



**KREISSPORTBUND**  
Coesfeld e.V.



Stadtsportring Dülmen e.V.

# Was ist Sport im Park?

## Wichtige Informationen

- Kostenfreie Sportangebote für Untrainierte wie Trainierte aller Altersgruppen.  
**Einfach kommen und mitmachen!**
- Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Stadtsportringes Dülmen und des Kreissportbundes Coesfeld von qualifizierten Trainerinnen und Trainern von Dülmener Sportvereinen durchgeführt.
- Die Aktionen dauern ca. 1 Stunde und finden in den Sommerferien bei jedem Wetter statt.
- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie ein Getränk, evtl. eine Matte sowie ein Handtuch mit.
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.

## Veranstaltungsort



Im nördlichen Teil der Wiese des Schlossparks.

Zwei Werbesegel kennzeichnen den Treffpunkt.

### CrossPower – Outdoor-Fitness – TSF Dülmen

Montags von 18.30 – 19.30 Uhr (15. Juli – 19. August)

Frei nach dem Motto: „Get Challenged – Trainiere im Team“ steht bei diesem Workout das Training im Team, das Wohlbefinden, der Spaß beim Fitnesstraining und für den einen oder anderen ggf. auch das Abnehmen und die Fettverbrennung im Vordergrund. Besonders das Training in der Gruppe motiviert und macht Spaß, so dass auch das härteste Training leichter gemeistert werden kann.

### Fit am Morgen – TV Dülmen

Dienstags von 09.30 – 10.30 Uhr (16. Juli – 20. August)

Fit am Morgen bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Mit einer vielfältigen Übungsauswahl werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und den Körper für den Alltag zu stärken.

Vormittags!

### Zumba – DJK Fitness Dülmen

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (16. Juli – 20. August)

Zumba ist ein Fitness-Tanz, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt. Ein dynamisches, begeistertes und effektives Fitnessprogramm bei dem Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt werden.

### H.I.I.T – Tabata Style – TV Dülmen

Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr (17. Juli – 21. August)

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Workout. Kurze Phasen der maximalen Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Nach einer Aufwärmphase folgen mehrere Intervalle mit verschiedenen Übungen, sodass der ganze Körper trainiert wird. Dieses Kraftausdauertraining bringt auch die Männer so richtig ins Schwitzen.

### Fit am Morgen – TV Dülmen

Donnerstags von 09.30 – 10.30 Uhr (18. Juli – 22. August)

Fit am Morgen bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Mit einer vielfältigen Übungsauswahl werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und den Körper für den Alltag zu stärken.

Vormittags!

### Bewegung mit Schwung – Kneipp Verein Dülmen

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (18. Juli – 01. August)

Übungen mit dem Trainingsgerät der Smovey Ringe eignen sich für jede Altersstufe. Mit dem Einsatz werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainiert. Die angenehme Schwingung der Ringe, die sich auf den ganzen Körper überträgt, lässt sich ebenso für die Entspannung des Körpers nutzen.

### Taijido der Drachenschule – TC RW Dülmen

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (18. Juli – 01. August)

Taijiquan der daoistischen Drachenschule ist das sanfte Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht und fördert die Vertiefung unseres (Körper-) Bewusstseins. Geübt werden Teile aus dem daoistischen Yoga und fließende Bewegungen in einem stillen und friedlichen Geisteszustand. Für alle die einen Einblick in die harmonisierende Wirkung dieser Tradition erlangen möchten.

### Taekwondo – Grundlagen und Selbstverteidigung – SG TKD

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (08. August – 22. August)

Beim Taekwondo stehen Schnelligkeit, Dynamik und Ausdauer im Vordergrund, wenn die – für diese Sportart klassischen – Hand- und Fußtechniken vorgestellt werden. Einfache Block-, Abwehr- und Verteidigungsübungen können leicht eingeübt werden, so dass Jeder relativ schnell in der Lage ist, einen Gegner abzuwehren.

### Body Power – TSF Dülmen

Freitags von 18.30 – 19.30 Uhr (19. Juli – 02. August)

Ein Ganzkörpertraining zu aktueller Musik, bei dem alle Muskelgruppen ins Schwitzen kommen.

### Flexi-Bar – TV Dülmen

Freitags von 18.30 – 19.30 Uhr (09. August – 23. August)

Dieses Workout geht tief unter die Haut, denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulärem Krafttraining nicht erreicht werden können! Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar-Stab bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfes, die durch bewusste Muskelanspannung nicht erreicht werden kann.

### Hip Hop für Kids und Teens – TSF Dülmen

Samstags von 10.00 – 11.00 Uhr (20. Juli – 24. August)

Kinder lieben den Hip Hop Tanz für seinen kantigen Stil und die komplexen Beats. Mit seinen gleichzeitig schroffen und flüssigen Bewegungen, fesselt dieser Tanz sowohl die „Aktiven“ als auch seine Zuschauer und bleibt wohl vorerst die beliebteste Tanzform die es gibt. Das junge Trainerteam der TSF Dülmen zeigt coole Choreos zu fetten Beats. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener - jeder ist eingeladen mitzutanzten.

Vormittags!