

Unsere Partner



Ihre Ansprechpartner

Anne Steffens
Eichendorffstr. 7
59394 Nordkirchen
anne.steffens@sv-suedkirchen.de
Handy 0177 7312151

Ab dem 5. August:

Thomas Wiggers
Elisabeth-Ernst-Str. 43
59594 Nordkirchen
thomas.wiggers@sv-suedkirchen.de
Handy 0160 3617956



Sport im Park
Im Dorfpark Südkirchen

15.07.2019 bis 22.08.2019

Kostenfrei und ohne Anmeldung!



Wichtige Informationen

- Unverbindliches und kostenloses Sportangebot für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen
- Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Kreissportbundes Coesfeld von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt
- Das Training dauert ca. eine Stunde
- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein Handtuch mit
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten
- Veranstaltungsort ist der Dorfpark Südkirchen (Friedhofsweg, 59394 Nordkirchen)

Laufschule- FC Nordkirchen

Montag von 18.30-19.30 Uhr (15.07 bis 05.08.)

Das Angebot richtet sich an Laufanfänger mit und ohne Erfahrung. Gestartet wird mit einem Aufwärmprogramm mit Lauf ABC. Danach folgen Laufeinheiten, die durch gezielte Gehpausen unterbrochen sind. Das Angebot endet mit einer Dehnungsgymnastik. Für Interessierte kann dies der Start für ein Lauf-Ausdauertraining darstellen.

Fitnessstraining—SC Capelle

Dienstag von 18.30-19.30 Uhr (16.07. bis 20.08.)

Es handelt sich um ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, unter Verwendung von unterschiedlichen Zusatzgeräten wie Kurzhanteln, Therabänder oder Stepper. Durch Ausdauer und Kräftigung wird der gesamte Körper trainiert.

Kickboxen —SV Südkirchen

Mittwoch von 18.30-19.30 Uhr (17.07 und 24.07.)

Wer mit dem Kampfsport beginnen möchte dem sei gesagt: „Geduld ist die Mutter der Porzellantische“ Es ist leicht zu lernen, aber schwer zu meistern. Kick-Boxen besitzt Einflüsse verschiedener Kampfsportarten, dabei werden wir uns auf einige Techniken wie auch der Selbstverteidigung widmen. Wenn Ihr Lust habt euch etwas Auszupowern und Eure Koordination zu verbessern dann kommt vorbei.

Faszi(e)nierendes Workout –FC N.

Mittwoch von 18.30-19.30 Uhr (31.07 bis 21.08)

Es ist eine ruhige Stunde, wo Übungen aus Pilates auf Yoga-Asanas und klassischem Workout treffen, die Faszien miteinbezogen werden und bei dem 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—SV Südkirchen

Donnerstag von 18.30-19.30 Uhr (18.07 bis 22.08.)

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

Biathlon—SSV Südkirchen

24.07 um 17 Uhr und 10.08 um 16 Uhr

Die Kombination aus Laufen und Schießen macht diesen Sport so interessant und publikumswirksam. Zuerst läuft man sich die Lunge aus dem Hals und ist völlig aus der Puste und danach soll man mit ruhiger Hand das Gewehr halten können? - Dies bietet der SSV Südkirchen zum Selbermachen an, zwei Disziplinen werden an beiden Terminen angeboten: Einzelwettkampf im KO-System und ein Staffelwettbewerb.