

Sport im Park

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

- Angebote vom **05. Juli - 14. August 2021**
- Vielfältige Sportkurse für Jung und Alt

Kostenlose Teilnahme!

*Vor Ort muss zur Kontaktnachverfolgung
ein QR-Code in der Corona-Warn-App
eingescannt werden.*

SPORT BEWEGT NRW!



Was ist Sport im Park?

- 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 circa eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt.

Wichtige Regeln !!!

- Vor Ort muss zur Kontaktnachverfolgung ein QR-Code in der Corona-Warn-App eingescannt werden.
(Infos: https://www.coronawarn.app/de/faq/#check_in_index)
- Personen mit Krankheitssymptomen wird die Teilnahme am Angebot verwehrt.
- Ein Abstand von mindestens 1,5 m – auch während der Pausen – muss sichergestellt werden.
- Bitte vor dem Beginn der Angebote einen medizinischen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Nur kontaktfreier Sport wird angeboten.
- Es werden keine Sportgeräte gemeinschaftlich genutzt.
- 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

Billerbeck



 Sparkasse
Westmünsterland

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

Rückenfitness und Entspannung – DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V

montags von 17.00 – 18.00 Uhr
(12./19./26. Juli)

Mit gezielten Übungen werden geschwächte Muskelpartien gekräftigt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert. Es ist für alle geeignet, die immer öfter über Rückenbeschwerden klagen oder ihnen präventiv vorbeugen wollen.

Zumba® - SW Beerlage e.V.

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr
(07./14./21./28. Juli und 04./11. August)

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

Tabata - DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V

donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr
(08./15./29. Juli und 05./12. 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.



 **Facebook:**
Sport im Park Billerbeck

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

Veranstaltungsort: Schlosspark Coesfeld (Bernhard-von-Galen Str., 48653 Coesfeld)

Lauftraining für Alle! – LG Coesfeld

montags von 19.00 – 20.00 Uhr
(05./12./19./26. Juli und 02./09. August)

Wir möchten ein abwechslungsreiches Lauftraining für Jedermann anbieten, das sowohl für den Laufanfänger als auch für geübte Läufer geeignet ist. Durch ein gezieltes Lauf- und Koordinationstraining wie z.B. Lauf ABC oder kleinere Intervalleinheiten wird die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt.

Faszienyoga – DJK Vorwärts Lette e.V.

montags und mittwochs von 09.30 – 10.30 Uhr
(26./28. Juli und 02./04./09./11. August)

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

Yoga Workout Flow – DJK Vorwärts Lette e.V.

dienstags von 9.30 – 10.30 Uhr
(27. Juli und 03./10. August)

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

Dance Fitness – Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (06./13./20. Juli)

Leichte Schrittkombinationen, in kleinen Fitness Choreografien zusammengefügt, und Stretch&Strength fließen harmonisch in einer Stunde Bewegung zur Musik ineinander über. Dieses Workout richtet sich an alle Tanz- und Bewegungsbegeisterte m/w/d in allen Altersklassen.

Zumba® – Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr
(27. Juli und 03./10. August)

Vom Latino-Lebensgefühl inspiriert lädt das Tanz Centrum Coesfeld mit Zumba® zu einem dynamischen, begeistern- den und sehr effektivem Aerobic- und Fitness Workout ein. Die Bewegungen sind problemlos zu erlernen und die fröhliche, ungezwungene Atmosphäre lädt alle Sportler*innen ein, hier dabei zu sein.

Energy Dance® – SG Coesfeld 06 e.V.

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr
(28. Juli und 04./11. August)

Energy Dance-Fitnessstraining 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.

Body Shape – SG Coesfeld 06 e.V.

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr (07./14./21. Juli)

Beim Body Shape wird jede Art von Tanz und Fitness- trends wie Zumba, Aerobic, Pilates, Funktional Fitness und vieles mehr angeboten. Isabel wird euch zum Power bringen und ihr werdet eure Körper shapen.

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

donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr
(29. Juli und 05./12. August)

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

Pilates- DJK – Eintracht Coesfeld- VBRS e.V.

donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr
(08./15./22. Juli)

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Zu sanften Klängen trainieren wir vor allem die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Sei dabei!

Kinder- und Familienyoga – DJK - Eintracht Coesfeld- VBRS e.V.

freitags von 17.00 – 18.00 Uhr
(09./16./23./30. Juli und 06./13. August)

Unser Kinder- und Familienyoga gibt Kindern und Eltern die Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen, einen Moment innezuhalten, zusammen das Jetzt und Hier zu genießen und sich für einen Moment aus unserem hektischen Alltag auszuklinken. Unsere Yoga-Stunden sind für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren und ihre Eltern gemacht, mit oder ohne Yoga-Erfahrung.

Facebook:
Sport im Park Coesfeld



Veranstaltungsort für alle Angebote:
Im nördlichen Teil der Wiese im Schlosspark Dülmen

Cross Power – TanzSportFreunde e.V.

montags von 18.30 – 19.30 Uhr
(05./12./19./26. Juli und 02./09. August)

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

Zumba – DJK SF 1920 e.V. – Fitness-Abteilung

dienstags von 18.00 – 19.00 Uhr
(06./13./20./27. Juli und 03./10. August)

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

Yoga – TV Dülmen e.V.

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr (07./14./21. 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.

Workout – TV Dülmen e.V.

mittwochs von 09.45 – 10.30 Uhr
(28. Juli und 04./11. August)

In diesem Angebot werden diverse Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Beine und Po gemacht. Ein kurzes und intensives Workout hilft deinem Körper fit und gesund zu bleiben. Ebenfalls werden wir in diesem Kurs durch verschiedene kurze Faszienübungen deinen Körper auflockern. Die Teilnehmer*innen sollten im Idealfall eine Faszienrolle mitbringen.

Bewegung mit Schwung – Kneipp Verein Dülmen e.V.

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr (08./15./22. Juli)

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.

H.I.I.T – Tabata – TV Dülmen e.V.

donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr
(29. Juli und 05./12. 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.

f Facebook:
Sport im Park Dülmen



Veranstaltungsort für alle Angebote: Bürgerpark Havixbeck

Lauftraining mit Spaß – GS Hohenholte e.V. – Lauftreff

montags von 18.30 – 19.30 Uhr
(05./19. Juli und 02./09. August)

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

Taiso – Sportverein SW Havixbeck e.V.

mittwochs von 18.00 -19.00 Uhr
(07./14./21./22. Juli und 04./11. August)

Taiso verbessert das psycho-physische Wohlbefinden, die individuelle Leistung kann stufenweise gesteigert werden. Taiso wird als allumfassende Körperschulung gesehen, die nicht nur die physische Stärkung des Körpers meint, sondern parallel die Stärkung des Geistes. Eine ideale Bewegungsform, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

HIIT – Sportverein SW Havixbeck e.V.

mittwochs von 19.00 -20.00 Uhr
(07./21. Juli und 04. 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*innen sollten eine Matte und genügend zu trinken dabei haben und ein Handtuch.

Rhythmische Sportgymnastik – Sportverein SW Havixbeck e.V.

donnerstags von 17.00 -18.00 Uhr (08./15. Juli)

Eine kleine Choreo mit 1-2 Einheiten Tabata (ein intensives Intervalltraining) und zum Schluss Dehnübungen. Sehr gut für die allgemeine Ausdauer.

Mix it - Bodyfit – Gelb Schwarz Hohenholte e.V.

freitags von 9.15 – 10.15 Uhr (09./16./23. Juli)

Gemixter Bodyfit-Kurs zur Körperkräftigung mit rhythmischer Musik.

Qi Gong – Gelb Schwarz Hohenholte e.V.

freitags von 08.00 – 09.00 Uhr
(30. Juli und 06./13. August)

Entspannt in den Tag, gemeinsam Qi Gong üben unter freiem Himmel mit einer Mischung aus Dehn-, Atem- und sanften Bewegungseinheiten.

Zumba ® – Sportverein SW Havixbeck e.V.

freitags von 18.15 – 19.15 Uhr
(06./13. 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.

Spiele im Park – Sportverein SW Havixbeck e.V.

Samstag, 14. August um 14.00 Uhr

Spiel und Spaß für die ganze Familie im Park.



f Facebook:
Sport im Park Havixbeck



Veranstaltungsort für alle Angebote:
Dorfpark Südkirchen (Friedhofsweg, 59394 Nordkirchen)

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit smovey – SC Capelle e.V.

montags von 18.00 – 19.00 Uhr (05./12./19. Juli)

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.

Laufen hält fit – FC Nordkirchen e.V.

montags von 18.30 – 19.30 Uhr
(05./12./19./26. Juli und 02./09. August)

Das Angebot richtet sich an Laufanfänger*innen 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 den Start für ein Lauf-Ausdauertraining darstellen.

Faszinierendes Workout – FC Nordkirchen e.V.

montags von 18.30 – 19.30 Uhr
(26. Juli und 02./09. August)

Es ist eine ruhige Stunde, in der Übungen aus Pilates auf Yoga-Asanas und klassisches Workout treffen, die Faszien miteinbezogen 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.

Facebook:
Sport im Park Nordkirchen

Fitnessgymnastik / Flexibar – SV Südkirchen e.V.

dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr
(06./13./20./27. Juli 03./10. August)

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

Sommerbiathlon – SSV Südkirchen e.V.

mittwochs ab 18 Uhr (07./14./21. 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.

Zumba ® – SC Capelle e.V.

donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr
(08./15./22./29. Juli und 05./12. August)

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



Veranstaltungsort: Wiese im Stever Park (Appelhülsen)

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

mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr
(07./14./21./29. Juli und 04./11. August)

Jeden Mittwoch gibt es einen anderen Schwerpunkt: Wir starten mit aktiver Funktionsgymnastik für den ganzen Körper (07./14.07.), machen anschließend mit Pilates (21.07.) und Yoga (29.07.) etwas ruhigere Sportstunden und beenden den Sommersport im August mit Fitnessübungen von Kopf bis Fuß (04.08.) sowie einem ganzheitlichen Fitnessangebot für Körper, Geist und Seele (11.08.).

Bitte eine Matte mitbringen!



Facebook:
Sport im Park Nottuln

Veranstaltungsort: Rhodopark Nottuln

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

Donnerstag, 08. Juli von 18.30 – 19.30 Uhr

Wir zeigen mit Sportgeräten und Alltagsgegenständen einfache Trainingsmethoden für Gehirn und Nervensystem. Diese erhöhen die koordinativen Fähigkeiten und helfen so nicht nur im Sport sondern auch älteren Menschen im Alltag.

Ganzkörpertraining – SV DJK Grün Weiß Nottuln 1919 e.V.

donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (15./22. Juli)

Zu Beginn wird der Körper durch ein Cardio-Training aufgewärmt und Kalorien verbrannt. Danach werden die Muskeln durch Kraftübungen trainiert. Zum Abschluss gibt es ein „Cool-down“ zur Entspannung der Muskeln. Das Training wird intensiv sein, also wer Lust hat ins Schwitzen zu kommen ist beim Ganzkörpertraining genau richtig aufgehoben.

Sport für jedes Alter – SV DJK Grün Weiß Nottuln 1919 e.V.

Donnerstag, 29. Juli von 18.30 – 19.30 Uhr

Wir möchten möglichst viele Muskelgruppen durch das Training ansprechen. Die Übungen werden in Intervallen hintereinander folgen. Hierbei gibt es zwei Schwierigkeitsstufen bei den Übungen, die man wählen kann. Zum Schluss gibt es eine Entspannungsphase mit Dehnübungen.

Dehnen - und leichte Ausdauer-Übungen – SV DJK Grün Weiß Nottuln 1919 e.V.

donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (05./12. August)

Körper-Dehn-Übungen in Anlehnung an die BIG-Therapie = es werden große Bewegungen ausgeführt. Seilspringen (Seile werden gestellt); Anfersen; Kniehebelauflauf; Jumping Jacks; Bergsteiger; Mummy Kicks; schnelles Bodentreten; Knieheben mit Seitwärtslauf; Kniebeugen. Dehnen des Oberkörpers; der Arme; Beine; des Rückens. teilweise (je nach Bodenbeschaffenheit) auch im Sitzen.



**Veranstaltungsort: Generationenpark Darfeld vom 5. Juli bis zum 18. Juli,
Dorfpark Osterwick vom 19. Juli bis 31. Juli**

deepWork ® Training – SV Turo Darfeld e.V.

montags von 19.00 – 20.00 Uhr (5./12./19./26. Juli)

deepWork ® ist ein Powerprogramm: intensiv, dynamisch und auch schweißtreibend. Das Training ist durch den Wechsel von Kraft- und Cardiophasen geprägt.

Rückenfit – Westfalia Osterwick e.V.

montags von 20.00 – 21.00 Uhr (5./12./19./26. Juli)

Ein Kurs für Alle, die unter Rückenschmerzen leiden oder präventiv vorbeugen möchten. Mit gezielten Dehn-, Kraft- und Koordinationsübungen werden geschwächte Muskelgruppen gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert.

Powerpilates – Westfalia Osterwick e.V.

mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr (07./14./21. Juli)

Mit viel Spaß und Muskeltraining geht es den Pfunden an den Kragen. Ein starker Rücken und ein flacher Bauch für den Sommer. Hier ist jeder gerne willkommen. Bitte eine Matte mitbringen.

Bodyfit – Westfalia Osterwick e.V.

**mittwochs von 19.15 – 20.15 Uhr
(07./14./21./28. Juli)**

Beim Bodyfit wird der ganze Körper trainiert. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht oder den mitgebrachten Wasserflaschen gearbeitet. So entsteht ein effektives und abwechslungsreiches Workout.

Yogalates – SV Turo Darfeld e.V.

**donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr
(08./15./22./29. Juli)**

Yogalates ist eine tolle Verbindung von Yoga und Pilates. Mit zusammenführenden Übungen zur Kräftigung und Dehnung ist dies ein wunderschönes Training, um dich sanft in Form zu bringen.

Zumba ® – SV Turo Darfeld e.V.

**donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr
(08./15./22./29. Juli)**

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

Veranstaltungsort: Wiese am Studio 1926 in Holtwick (Ollenkamp)

Yoga Workout Flow – Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.

montags von 19.00 – 20.00 Uhr (02./09. August)

Beim Yoga Workout Flow werden Elemente aus Yoga und Pilates zu fließenden Übungsabfolgen kombiniert, die den Körper gleichmäßig beanspruchen. Als Motivation für dieses Ganzkörper Workout wird Musik eingesetzt, die wie beim Tanz als Basis für den Bewegungsablauf dient.

BMW – Bauch muss weg – Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.

Montag, 02. August von 18.15 – 18.45 Uhr

Ein effektives Training zur Stärkung und Straffung der gesamten Bauchmuskulatur. Dieser Intensivkurs enthält effektive, aufeinander abgestimmte Bauchübungen für einen schönen, flachen Bauch und eine schlanke Taille.

Faszien Yoga – Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.

montags von 20.00 – 21.00 Uhr (02./09. August)

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

Veranstaltungsort: Generationenpark Holtwick (Droste-Vischering-Straße)

BMW – Bauch muss weg – Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.

Mittwoch, 04. August von 18.15 – 18.45 Uhr

Ein effektives Training zur Stärkung und Straffung der gesamten Bauchmuskulatur. Dieser Intensivkurs enthält effektive, aufeinander abgestimmte Bauchübungen für einen schönen, flachen Bauch und eine schlanke Taille.

cardio meets craft – Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.

**am Donnerstag, 12. August von
18.30 – 19.30 Uhr**

Wechselnde Elemente von Cardio-Moves mit vielen schnellen Bewegungen wie Kicks, Punches, Jumps und Co. und Kraftelementen zünden den Fatburn-Turbo. Gas geben, auspowern, Spaß haben.

Body Workout – Schwarz Weiss Holtwick 1926 e.V.

mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr (04./11. August)

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

Facebook:
Sport im Park Rosendahl

Unsere Partner



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

