



Sport im Park 22.06.-04.08.2023

CVJM Pivitsheide
Detmolder Sportverein
TV Brokhausen
TV09 Pivitsheide
Sportfreunde Berlebeck-Heiligenkirchen e.V.
Sandokai Detmold



Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bieten sechs Detmolder Sportvereine Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot ist **kostenlos**, **erfordert keine Anmeldung** und umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen um Sie fit zu halten.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
16:45-17:45 Uhr Minitramp, Springen & Co. Für Kinder und Jugendliche	16:30-17:30 Uhr „Gehirntraining“- Duoangebot Eltern & Kind (8-14 Jahre)	15:00-16:30 Uhr „Bälle, Bälle“ und neue Trendsportarten ab 7 Jahre	16:45-17:45 Uhr Minitramp, Springen & Co. Für Kinder und Jugendliche		11:00-12:00Uhr Walken
18:00-19:00 Uhr Indiaca für Kinder und Jugendlich ab 10 Jahre	17:00-18:00 Uhr Kinderturnen	17:15-18:15 Uhr Brainwalking	16:30-18:00 Uhr Familien in Bewegung (0-6 Jahre)		
19:15-20:00 Uhr Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining	18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik für Jung und Junggebliebene	19:00 Uhr Fitness-Nordic-Walker	17:00-18:00 Uhr Tanzfitness	19:00-20:30 Uhr Kampfsport	
20:00 Uhr Workout	19:00-20:00 Uhr Body Fit	19:00-20:00 Uhr Latin-Dance-Fitness			

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch, sowie etwas zu trinken mitbringen!



Sport im Park

22.06.-04.08.2023

Angebotsbeschreibungen:

CVJM Pivitsheide (Kontakt: johanne@gessnernet.de)

Ball- und Bewegungsspiele für Kinder und Jugendlichen (6-15 Jahre): Von Zombiball bis Zeitfangen ist alles dabei. Dabei fördern wir koordinative und konditionelle Fähigkeiten mit Spaß in Bewegung (Ort: Schulhof der Grundschule Lage am Sedanplatz).

Indiaca für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre: Entdecke eine Sportart die ihren Ursprung an den Stränden von Südamerika hat (Ort: Rasenfläche der Kusselbergschule-Pivitsheide).

Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining: Ein moderates bis intensives Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining mit abwechslungsreichen Übungen (Ort: Rasenfläche der Kusselbergschule-Pivitsheide).





Sport im Park

22.06.-04.08.2023

Angebotsbeschreibungen:

[Detmolder Sportverein](mailto:info@detmolder-sportverein.de) (Kontakt: info@detmolder-sportverein.de)

Body Fit: BodyFit unter freiem Himmel in bequeme Kleidung - auch bei leichten Regen werden wir uns bewegen! Eine Gymnastikmatte ist nicht erforderlich. Wer gerne richtig schwitzt und das bei moderner Musik und unter kompetenter Anleitung, der ist hier genau richtig (Ort: Museumspark Ameide).

Walken: Wir walken in gemäßigtem Tempo auf unterschiedlichen Strecken. Zurück am Ausgangspunkt sind Dehn- und Lockerungsübungen angesagt. Das Angebot richtet sich an alle Altersklassen (Ort: Allee am Lippischen Hof).

Tanzfitness: Du magst keinen Standardtanz oder möchtest mal etwas ganz anderes ausprobieren? Du liebst die Bewegung zu fetziger, lateinamerikanischer Musik? Du bewegst Dich gerne individuell zur Vorgabe und machst Dein eigenes Ding draus? Dann komm vorbei! Leute ab 40 haben hier gemeinsam viel Spaß (Ort: Museumspark Ameide).

Workout: Immer anders, immer intensiv, immer Spaß! Wir bewegen uns an der frischen Luft zu passender Musik in vielfältiger Weise. WarmUp, Cardio, Kraftübungen, Balance, Koordination und Stretching. Bei Regen bieten wir eine Lauf- oder Walking-Einheit an. (Ort: Museumspark Ameide)



Sport im Park

22.06.-04.08.2023

Angebotsbeschreibungen:

[Detmolder Sportverein](https://www.detsportverein.de) (Kontakt: info@detmolder-sportverein.de)

Kinderturnen: Es sind Ferien und der Turnverein macht Urlaub? Wir nicht!
Der DSV turnt und spielt mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren im Bürgerpark. Geschulte Übungsleiter*innen des Vereins haben ein buntes Programm für den Rasen vorbereitet. Einfach kommen und mitmachen. Freunde*innen mitbringen ist ausdrücklich erlaubt! Bei Regen muss das Angebot leider ausfallen (Ort: Museumspark Ameide).

[TV Brokhausen](https://www.tv-brokhausen.de) (Kontakt: www.tv-brokhausen.de)

Wirbelsäulengymnastik für Jung und junggebliebene: Wir bieten vom TV-Brokhausen v. 1970 e.V. eine Wirbelsäulengymnastik für jung- und junggebliebene auf dem Spielplatz in Brokhausen an (Spielplatz Brokhausen).



Sport im Park 22.06.-04.08.2023

Angebotsbeschreibungen:

TV09 Pivitsheide (Kontakt: 05232/990523)

Minitramp, Springen & Co. für Kinder und Jugendliche: Wolltest Du schon immer Sprünge auf dem Minitramp/Geräten erlernen oder Erfahrungen mit Speed-Seilen beim Rope-Skipping machen? Dann bist du hier genau richtig!

(Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold).

„Bälle, Bälle“ und neue Trendsportarten ab 7 Jahre: Ballspiele, Ballstaffeln, Experimentieren mit dem Ball. Bringt gerne eure Ballideen und neue Ballspiele mit in das Angebot. Außerdem wollen wir euch neue Trendsportarten wie Kinbal, Speedminton, Spikeball, Ultimate Frisbee, ...vorstellen und mit euch spielen. Wir freuen uns auf EUCH!

(Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold).

Familien in Bewegung (0-6 Jahre): Bewegen, Toben, Spielen, Rollen, Krabbeln, Klettern, Springen und vieles mehr. Kleine Bewegungslandschaften, Bewegungslieder und Co.

(Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold).

Brainwalking: Hast Du Lust auf einen Spaziergang der besonderen Art? Einen Spaziergang für Kopf und Körper? Dann ist unser Brain Walk genau das Richtige für DICH. Wir gehen gemeinsam durch die Natur, packen abwechslungsreiche Bewegungsaufgabe und Denkaufgaben dazu und steigern so mit viel Spaß die geistige Leistungsfähigkeit. Lachen ist garantiert.

(Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold).



Sport im Park

22.06.-04.08.2023

Angebotsbeschreibungen:

TV09 Pivitsheide (Kontakt: 05232/990523)

„Gehirntraining“ - Duoangebot Eltern & Kind (Kind 8-14 Jahre): Habt Ihr Lust gemeinsam Straßen im Kopf zu bauen? Dann ist unser Gehirntraining mit Sport und Spaß genau das Richtige für euch. Wir kombinieren Kondition und Koordination und dazu packen wir kleine lustige Denkaufgaben. Das steigert die geistige und körperliche Fitness für Alltag, Schule und den Beruf

(Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold).

SF Berlebeck-Heiligenkirchen e.V. (Kontakt: Norbert.Wiedemeyer@t-online.de)

Fitness-Nordic-Walker: Es werden 1 ½ Stunden Nordic-Walking angeboten. In dieser Zeit werden ca. 7-9,5 km in teilweise auch profiliertem Gelände zurückgelegt

(Ort: Sporthalle Detmold-Berlebeck).

Sandokai Detmold (d.fisahn@sandokaidetmold.de)

- **Latin-Dance-Fitness:** Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm (Ort: Museumspark Ameide).
- **Kampfsport:** Karate, Selbstverteidigung und Eskrima für Jedermann ohne Vorkenntnisse (Ort: Fußballplatz Brunnenwiese).