



# Sport im Park

29.06. -09.08.2020

1. **Museumspark an der Ameide (DSV)**  
Infos unter **05231/31718**
2. **Museumspark an der Ameide (Sandokai Detmold)**  
Infos unter: **0172/5451532**
3. **Schulhof Kusselberg (TV09 Pivitsheide) Infos beim DSV**
4. **Museumspark an der Ameide (Taekyon Detmold e.V.)**  
Infos unter: **0160/4121604**



Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bieten der Detmolder Sportverein (DSV), Sandokai Detmold, Taekyon Detmold und der TV 09 Pivitsheide in den Sommerferien ohne Anmeldung und kostenlos Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter\*innen für Jung und Alt an.

Zeit	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Sa.	So.
11:00 - 12:00						Walken (ab Allee)
15:30 - 17:00	K-Pop (3.)				K-Pop (3.)	
16:00 - 17:30		Sport & Spiel für Vorschulkinder (1.)	Sport & Spiel für Vorschulkinder (1.)			
17:00 - 19:00				Taekwondo (4.) 17:30-18:30		Ballspiel und Bewegung (1.) 05.07., 02.08., 09.08.
19:00 - 20:00	Cardio Fitness (2.) bis 11.08.	Aerobic ab dem 07.07. (1.)	Zumba Fitness (2.)	Gesundheitssport (2.)		
20:00 - 21:00	Powergymnastik (1.)					





## Sport im Park



### Angebotsbeschreibungen:

**Walken:** Wir gehen in gemäßigtem bis schnellem Tempo 1 Stunde auf wechselnden Strecken zum Ausgangspunkt „Anfang Allee“, (gegenüber Lippischer Hof) zurück. Unsere Gruppe ist nicht auf Leistung ausgelegt! Der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Trotzdem ist es ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training.

**Powergymnastik und Spiele:** Immer anders, immer intensiv, immer Spaß

**Aerobic:** Wer gerne richtig schwitzt und das bei fetziger Musik und unter kompetenter Anleitung, der ist hier richtig.

**Ballsport und Bewegung:** Wir sind eine Gruppe aus 15 bis 21 jährigen Mädchen und Jungen, die sich am Sonntagnachmittag trifft, um sich bei diversen Ballspielen auszutoben.

**Sport und Spiel für Vorschulkinder:** Als kleiner Ersatz für das vielfach ausgefallene Kinderturnen können sich die Kinder hier austoben.

**K-Pop:** K-Pop ist anders, abwechslungsreich, bunt und irgendwie verrückt.

Spaß, Ausdruck und der Mix aus unterschiedlichen Tanzstilen geben K-Pop- Choreos eine besondere Note.

**Cardio-Fitness:** Kraft- und Ausdauertraining zu Musik

**Zumba-Fitness:** Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm

**Gesundheitssport/Funktionelles Training:** Rücken- und gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Frauen und Männer aller Altersgruppen

**Taekwondo:** Kampfsport für Anfänge (Kinder und Jugendliche)

### Corona-Hinweis:

Um die Gesundheit der Teilnehmer sicherzustellen, sind folgende Regeln zu beachten:

- Teilnahme nur, wenn Sie symptomfrei sind & in den letzten zwei Wochen keinen Kontakt zu einem Erkrankten hatten
- Bitte halten Sie den Mindestabstand von 1,5m ein
- Tragen Sie sich in die ausliegende Teilnehmerliste ein