

Sport im Park

05.07. -17.08.2021

Rasenfläche an der Kusselbergschule

(TV 09 Pivitsheide/CVJM)

 05232-990 523

Museumspark an der Ameide

(Sandokai Detmold e.V.)

 0172-5451532

Museumspark an der Ameide

(Detmolder Sportverein)

 05231-31718

Parkplatz Turnhalle Berlebeck

(Sportfreunde Berlebeck Heiligenkirchen)

 fitnessundfreizeit@sportfreunde-bhk.de



Calisthenics Anlage Detmold
(Polizei-Sport-Verein Detmold)

Hinter dem F.I.T.
(Taekyon Detmold e.V.)

 robert.chwalek@taekyon-distelbruch.de



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

Montags:

16:30-17:30 Uhr Calisthenics Zirkeltraining Basic
16:45-17:45 Uhr Minitramp, Springen & Co
17:30-18:30 Uhr Calisthenics Zirkeltraining Leistung
18:30-19:30 Uhr Indiaca für Jugendliche
19:00-20:00 Uhr Cardio-Fitness
20:00-21:00 Uhr Powergymnastik

Dienstags:

17:00-18:00 Uhr Trendsport für Jugendliche
(ab 12 Jahre)
19:00-20:00 Uhr Fitness & Tanz
19:00-20:00 Uhr Aerobic & Tanz
19:15-20:15 Uhr Sweat & Shape

Mittwochs:

19:00-20:00 Uhr Latin Dance Fitness
19:00-20:30 Uhr Fitness Walking

Bewegte Mittagspause

Jede Woche Di-Fr von 12:15-12:45 Uhr
im Garten hinter FlZ

Donnerstags:

15:45-16:45 Uhr Kinder in Bewegung (3-6 Jahre)
16:30-17:30 Uhr Calisthenics Zirkeltraining Basic
Ab 17:00 Uhr Taekwondo
17:00-18:00 Uhr Familien in Bewegung (Eltern +
Kinder bis max. 3 Jahre alt)
17:00-18:30 Uhr Tanz für Kinder ab 10 Jahre
17:30-18:30 Uhr Calisthenics Zirkeltraining Leistung
17:30-19:00 Uhr Vital Walking
18:15-19:15 Uhr Hula Hoop

Freitags:

16:30-17:30 Uhr Sport & Spiel für Kinder (3-8 Jahre)
17:00-18:00 Uhr „Bälle, Bälle“ (Kinder von 7-12 Jahre)
17:30-19:00 Uhr Come on & Work out

Samstags:

11:00-12:00 Uhr Parkour für Jugendliche ab 12 Jahre
16:00-17:00 Uhr K-Pop (für Einsteiger)
17:00-18:30 Uhr K-Pop (für Fortgeschrittene)

Sonntags:

11:00-12:00 Uhr Walken (Startpunkt: Allee)



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Sport im Park



Powergymnastik: Immer anders, immer intensiv, immer Spaß

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

Trendsport: Kinbal, Flag-Football, Ultimate Frisbee, ... jeder Termin eine neue Sportart!

Come on & Work out: Trainingskonzept mit einem 45 Min. Lauf-Part + anschl. 45 Min. Work Out

Hula Hoop: Koordination und Kondition mit dem neuen Trend Hula Hoop, dem neuen Reifentrend.

Gerne den eigenen Reifen mitbringen, wenn vorhanden. Einige „Leihreifen“ sind vorhanden.

„Bälle, Bälle“ : Ballspiele, Ball-Staffeln, Experimentieren mit dem Ball. Bringt gerne neue Ballideen und neue Ballspiele mit in das Angebot.

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. Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen

Latin-Dance-Fitness: Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm.

Tanzen für Kinder ab 10 Jahre: Hier ist Vielfältigkeit angesagt. Dies gilt sowohl für die Auswahl der Musik, als auch für unseren Tanzstil. Von klassischem Showtanz bis zum Videoclip-Dance – es ist alles dabei.

Sweat & Shape: Es handelt sich hier um eine Kombination von Ausdauertraining und effektiven Kräftigungsübungen.

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

