

Sport im Park

27.06.-05.08.2022



Bürgerpark an der Ameide

Sandokai Detmold e.V.

 verwaltung@sandokaidetmold.de

Detmolder Sportverein

 info@detmolder-sportverein.de

Taekyon Detmold e.V.

 robertchwalek58@gmail.com

Am Spielplatz in Brokhausen
(TV Brokhausen)

 0177/2177052

Parkplatz Turnhalle Berlebeck

(Sportfreunde Berlebeck Heiligenkirchen)

 fitnessundfreizeit@sportfreunde-bhk.de



SPORT
Berlebeck - Heiligenkirchen
FREUNDE



Im Rahmen des Projekts „Sport im Park“ bieten Detmolder Vereine (Sandokai Detmold, Taekyon Detmold, TV Brokhausen, Sportfreunde Berlebeck-Heiligenkirchen und der Detmolder Sportverein) kostenlose Sportangebote im Freien an.

Das Angebot umfasst Sparteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen, um Groß und Klein fit zu halten. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Ohne Anmeldung! Offen für alle.

Montags:

18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik

20:00-21:00 Uhr Workout

Dienstags:

17:00-18:00 Uhr Kinderturnen

18:00-19:00 Uhr Tanz für Jugendliche

19:00-20:00 Uhr Aerobic (ab 05.07.)

19:00-20:30 Uhr Selbstverteidigung
(Ort: Fußballplatz auf der Brunnenwiese)

Mittwochs:

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

19:00-20:30 Uhr Eskrima-Kampfkunst
(Ort: Fußballplatz auf der Brunnenwiese)

19:00-20:30 Uhr Fitness Walking (8-9 Km)

Donnerstags:

17:00-18:00 Uhr Taekwondo &
Selbstverteidigung

17:30-19:00 Uhr Vital Walking (5-7 Km)

Freitags:

16:00-17:00 Uhr Tanz für Kinder 3-6 Jahre

17:00-18:00 Uhr Tanz für Kinder 6-9 Jahre

18:00-19:00 Uhr Tanz für Kinder 9-12 Jahre

Sonntags:

11:00 Uhr Walking

Bewegte Mittagspause

Jede Woche Di-Do von 12:15-12:45 Uhr
beim Familien Info Treff (Schülerstr. 35)



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





Angebotsbeschreibung:

Wirbelsäulengymnastik:

Gymnastik für Seniorinnen & Senioren am Spielplatz in Brokhausen mit Schwerpunkt „Wirbelsäule“.

Kinderturnen: Ein buntes Programm für Kinder im Alter von 3-6 Jahren.

Workout: Immer anders, immer intensiver, immer Spaß. Wir bewegen uns an der frischen Luft zu passender Musik. Für alle ist was dabei.

Aerobic: Aerobic unter freiem Himmel in bequemer Kleidung - auch bei leichtem Regen werden wir uns bewegen.

Bewegte Mittagspause: Es erwartet dich ein spezifisches Bewegungstraining in der Mittagspause. Für dieses Angebot ist keine Sportkleidung notwendig.

Walken: Walken in Kombination mit Gymnastikübungen. Treffen: Lippischer Hof

Taekwondo & Selbstverteidigung: Die Grundlagen des Taekwondo werden vermittelt sowie die Einführung in Selbstverteidigungstechniken.

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

Tanz für Kinder: (3-6 Jahre)(6-9 Jahre)(9-12 Jahre): Hier ist Vielfältigkeit angesagt!

In allen Altersgruppe stellen wir uns auf die Fähigkeiten, Interessen und Vorlieben der Kinder und Jugendlichen ein.

Eskrima-Kampfkunst: Eskrima ist eine philippinische Kampfkunst, bei der ein circa 70cm langer Kurzstock eingesetzt wird.

Selbstverteidigung: Es werden sowohl die Selbstbehauptung in Rollenspielen als auch die Selbstverteidigung am Partner trainiert. Die Stärkung der Selbstwahrnehmung gehört ebenso dazu, wie eine präzise Bewegungs- und Reaktionsschulung.