

Was ist Sport im Park?

- ein kostenloses Sportangebot für Jedermann.
- ein Sportangebot für jede Altersklasse.
- ein Sportangebot, das keine sportliche Vorerfahrung benötigt.
- ein Sportangebot, das von qualifizierten Übungsleitern*innen aus lokalen Sportvereinen geleitet wird.

Corona Regeln:

- Distanzregeln von mind. 1,50 Metern sind einzuhalten!
- Hygiene- und Verhaltensregeln müssen beachtet werden. Es steht Desinfektionsmittel vor Ort zur Verfügung.
- Wir bitten Sie bereits in Sportkleidung zu kommen, da die Nutzung von Umkleiden und Duschen untersagt ist.
- Bei jeglichen Erkältungssymptomen bitten wir Sie dem Kurs fern zu bleiben!

Weitere wichtige Informationen:

- Die Teilnahme erfolgt nach formloser Anmeldung.
- Tragen Sie der Sportart angepasste Sportbekleidung!
- Bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit!
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
- Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, fragen Sie vorher ihren Hausarzt oder ihre Hausärztin.

Wir freuen uns auf
einen bewegten Sommer!



Die Anmeldung erfolgt unter
www.hochsauerlandsport.de/themen/sport-im-park
oder per Telefon!

ANSPRECHPARTNER:

André Erlmann
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-1 · Fax: 02904/976325-9
a.erlmann@hochsauerlandsport.de

IMPRESSUM:

KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9
www.hochsauerlandsport.de
info@hochsauerlandsport.de

Stand: Mai 2020



Kostenloses Sportprogramm
für Jung und Alt

**vom 29. Juni
bis 11. August 2020**



Adressen

Schützenwiese Arnsberg

Promenade 18
59821 Arnsberg

Bröckelmanns Park

59755 Arnsberg

Stadion Große Wiese Hüsten

Klofsuhrstraße 5
59759 Arnsberg

Sportheim Grevenstein

Im Wiesengrund 27
59872 Meschede

Parkplatz Wennebrücke

Historische Wennebrücke
59889 Eslohe

www.hochsauerlandsport.de



Andreas Föst
UNTERNEHMER CONSULTING



An den Standorten: Arnsberg, Hüsten, Neheim,
Grevenstein & Wenholtshausen

Angebot Arnsberg

Tanz dich fit-Kids

Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreographien und Musik für Kinder ab 6 Jahren.

Ort: Schützenwiese Arnsberg

Termine: 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07.2020

Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Leitung: Stefan Röhrig

Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!

Angebote Neheim

Tanz dich fit

**Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren!
Abwechslungsreiches Tanzworkout für Jedermann!**

Ort: Bröckelmanns Park

Termine: 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07.2020

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Stefan Röhrig

Pilates

Sanftes und effektives Ganzkörpertraining bei dem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden.

Ort: Bröckelmanns Park

Termine: 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07. / 29.07. / 05.08.2020

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Leitung: Corinna Plothe

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Yoga

**Bringe durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang!
Kräftige und dehne deine gesamte Muskulatur am frühen Morgen!**

Ort: Bröckelmanns Park

Termine: 06.07. / 13.07. / 03.08. / 10.08.2020

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Leitung: Stefanie Hoppe

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Hüsten

Workout

Effektives Ganzkörpertraining unter freiem Himmel!

Ort: Stadion Große Wiese

Termine: 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07. / 29.07.2020

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Renate Maiworm (SV Neptun)

Bitte eine eigene Matte mitbringen!



Nordic Walking

**Perfektes Ausdauertraining für Anfänger.
Mit der richtigen Technik lassen sich das Herz-Kreislaufsystem und die gesamte Muskulatur effektiv trainieren.**

Ort: Stadion Große Wiese

Termine: 29.06./06.07./13.07./20.07./27.07./03.08./10.08.2020

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Norbert Rudhart (TV Herdringen)

Wenn möglich eigene Stöcke mitbringen!

Ausleihe nur begrenzt möglich!



Training Sportabzeichen

**Training von Kraft, Ausdauer, Koordination und
Schnelligkeit. Werde fit für das deutsche Sportabzeichen!**

Ort: Stadion Große Wiese

Termine: 29.06./06.07./13.07./20.07./27.07./03.08./10.08.2020

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Detlef Buchmann (TV Herdringen)



Fußball Kids

**Kicken und Spaß haben! Abwechslungsreiches Fußballtraining
für Kinder von 4 bis 13 Jahren.**

Ort: Stadion Große Wiese

Termine: 29.06./06.07./13.07./20.07./27.07./03.08./10.08.2020

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Dirk König und Lars Detzner (SV Hüsten)

Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!



Angebot Grevenstein

Tanz dich fit

**Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren!
Abwechslungsreiches Tanzworkout für Jedermann!**

Ort: Sportheim Grevenstein

Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07.2020

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Stefan Röhrig



Angebote Wenholthausen

Fit in den Tag

Starte bewegt in den Tag!

Ort: Parkplatz Wennebrücke

Termine: 02.07. / 09.07. / 16.07. / 23.07. / 30.07. / 06.08.2020

Uhrzeit: 08.00 - 09.00 Uhr

Leitung: Lioba Probosch (RW Wenholthausen)

Bitte eine eigene Matte mitbringen!



Pilates

**Sanftes und effektives Ganzkörpertraining bei dem
Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden.**

Ort: Parkplatz Wennebrücke

Termine: 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07. / 28.07. / 04.08. / 11.08.2020

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Corinna Plothe

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Workout

Auspowern unter freiem Himmel!

Ort: Parkplatz Wennebrücke

Termine: 30.06./07.07./14.07./21.07./28.07./04.08./11.08.2020

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Corinna Plothe

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Nordic Walking

**Perfektes Ausdauertraining für Anfänger. Mit der richtigen
Technik lassen sich das Herz-Kreislaufsystem und die gesamte
Muskulatur effektiv trainieren.**

Ort: Parkplatz Wennebrücke

Termine: 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07. / 29.07. / 05.08.2020

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Leitung: Albert Nagel (RW Wenholthausen)

Wenn möglich eigene Stöcke mitbringen!

Ausleihe nur begrenzt möglich!



Zirkeltraining

Wechsel zwischen Belastung und Entlastung steigert die Fitness!

Ort: Parkplatz Wennebrücke

Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07.2020

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Leandra Bornemann (RW Wenholthausen)

Bitte eine eigene Matte mitbringen!



Fitness Dance

Zu rhythmischen Beats den Körper kräftigen!

Ort: Parkplatz Wennebrücke

Termine: 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07. / 28.07. / 04.08.2020

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Mona Tillmann