

SPORT

im Park Hattingen

22.06. BIS 06.08.2023

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

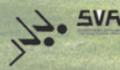
- OHNE VORANMELDUNG -

GEMEINSAM-DRAUSSEN



„SPORT IM PARK“ IST EIN KOSTENLOSES UND OFFENES BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE UNTRAINIERTEN UND TRAINIERTEN HATTINGER:INNEN ALLER ALTERSGRUPPEN.

WEITERE INFORMATIONEN: WWW.STADTSportVERBAND-HATTINGEN.DE



Sportgemeinschaft
Holthausen 1976
- Verein für Gesundheitsport -

Kneipp
VERBAND
Ruhr e.V.



KreisSportBund Ennepe-Ruhr e.V.

AOK | NORDWEST

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Montags

- 09.45 - 11.00 Uhr**
(26.06. bis 31.07.)
Stuhlgymnastik
DJK Märkisch Hattingen
Monika Friedrich
TP: Hillscher Garten
ZG: Senioren
- 11.00 - 12.00 Uhr**
(26.06. + 10.07. +
17.07. + 31.07.)
Tanzen
Kneipp-Verein Ruhr e.V.
Barbara Schulze
TP: Park am Holschentor
ZG: Ein Angebot für Alle
- 16.00 - 18.00 Uhr**
(26.06. bis
31.07.2023)
Boule
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Joachim Böhnke
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Ein Angebot für Alle
- 18.00 - 20.00 Uhr**
(26.06. bis
31.07.2023)
Sportschießen
Schützenverein Holthausen
Jörg Hocheder
TP: Schützenverein Holthausen
ZG: Für alle ab 12 Jahren
- 18.30 - 20.00 Uhr**
(26.06. bis
31.07.2023)
Kickboxen
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Andreas Cliento
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Jugendliche ab 16 Jahren

Dienstags

- 18.30 - 19.30 Uhr**
(27.06. bis 01.08.)
Outdoor Bewegung
Schwimmverein Hattingen
Jochen Lumbeck
TP: Schulhof Gym. Holthausen
ZG: Erwachsene
- 18.30 - 19.30 Uhr**
(04.07. + 11.07. +
18.07. + 25.07.)
Zumba®
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Aileen Siebert
TP: Henrichshütte, Nähe Eingang
ZG: Erwachsene
- 19.00 - 20.00 Uhr**
(27.06. bis 25.07.)
Fit Mixed
Sportgemeinschaft Holthausen
Sabine Gerdes
TP: Spielplatz am Müsendrei
ZG: Erwachsene

Mittwochs

- 18.00 - 19.00 Uhr**
(28.06. + 05.07. +
12.07. + 02.08.)
Walking
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Elke Stulgies
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Ein Angebot für Alle
- 18.00 - 19.00 Uhr**
(28.06. + 05.07.)
QiGong
Sportgemeinschaft Holthausen
Monika Venker
TP: Kriegerdenkmal,
Schulberger Wald
ZG: Erwachsene
- + einmalig am
Freitag den 09.07.
von 11.30 - 12.30
Uhr**

Donnerstags

- 15.00 - 16.00 Uhr**
(13.07. + 20.07.)
TaiChi
Kneipp-Verein Ruhr e.V.
Mathias Harmel
TP: Park am Holschentor
ZG: Erwachsene
- 18.00 - 19.00 Uhr**
(22.06. - 20.07.)
Bodyworkout
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Britta Huesmann
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Ein Angebot für Alle
- 18.00 - 19.00 Uhr**
(22.06. - 03.08.)
Kickboxen
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Andreas Cliento
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Jugendliche ab 16 Jahren
- 18.00 - 20.00 Uhr**
(22.06. - 03.08.)
Sportschießen
Schützenverein Holthausen
Jörg Hocheder
TP: Schützenverein Holthausen
ZG: Für alle ab 12 Jahren
- Freitags**
- 17.00 -19.00 Uhr**
(23.06)
Anfänger:innen
17.00 - 18.00 Uhr
Fortgeschrittene
18.00 - 19.00 Uhr
Line Dance
Turnverein Hattingen 1968 e.V.
Jasmin Michel-Burbulla
TP: Schmidtchens Wiese
- 17.00 - 19.00 Uhr**
(23.06. - 04.08.)
Schach
Schachverein Welper 1922 e.V.
TP: Terrasse am Holschentor

Tanzen mit Barbara Schulze

Wir tanzen nach Schlager- und Folkloremusik. In Reihen und im Kreis. Es können alle mittanzen- auch ohne Tanzpartner:in.

Kickboxen mit Andreas Cliento

Im Vordergrund steht das Fitness-training in Verbindung mit der Vermittlung von Disziplin und Respekt vor dem Gegner ab 16 Jahre.

Bodyworkout mit Britta Huesmann

Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte, tänzerischen leichten Airobic-Elementen zur Musik.

QiGong mit Monika Venker

Langsame Bewegungen, Atem- und Imaginationsübungen, um den Energiefluss im Körper zu verbessern und aktiv zu entspannen.

Zumba ® mit Aileen Siebert

Das Tanz-Fitness-Programm verbindet unterschiedliche Tanzelemente und wird so zu einem unvergessenen Workout.

Outdoor Bewegung mit Jochen

Lumbeck:

Laufen als einfaches Grundbewegungsmittel, kombiniert um Dehn- und Muskelaufbauübungen, die alle ohne Hilfsmittel machen können.

Boule mit Joachim Böhnke:

Ein Angebot für alle - egal ob Anfänger:in oder Fortgeschritten wir freuen uns auf alle, die kommen.

Line Dance mit Jasmin Michel-Burbulla

G1: Tanzen ohne Partner:in zu Country Musik für Einsteiger:innen.

G2: Tanzen in Reihen mit aufbauender Chorografie mit etwas Vorerfahrung.

TaiChi mit Mathias Harmel

Bewusste Bewegungsabläufe der TaiChi Übungen zur Entspannung und inneren Ausgeglichenheit, Die Fähigkeit zur Koordination, Konzentration, Körperkraft und Beweglichkeit wird gefördert.

Sportschießen mit Jörg Hocheder

Mit dem Luftgewehr oder der Luftpistole wird auf eine Distanz von 10 m trainiert. Kinder ab 12 Jahre schießen in Begleitung Ihrer Eltern mit dem Luftgewehr.

Stuhlgymnastik mit Monika Friedrich

Stuhl Gymnastik hilft für ältere oder körperlich eingeschränkte Personen sportlich fit zu bleiben und die Beweglichkeit zu erhalten

Schach mit Wolfgang Linde

Das Angebot richtet sich an Menschen von 6-99 Jahren, die das königliche Spiel erlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

Walking mit Elke Stulgies

Walken mit und ohne Stöcke durch Winz-Baak.

Fit Mixed mit Sabine Gerdes

Ein funktionelles Training für Alle. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht zur Förderung der Kondition. Mit Blick in die Natur, Spaß an der Bewegung und deiner Matte bist du dabei!

SPORT

im Park Hattingen

22.06. BIS 06.08.2023

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN
- OHNE VORANMELDUNG -
GEMEINSAM-DRAUSSEN



MACH MIT UND BLEIB FIT!

Weitere Informationen unter:

www.stadtsportverband-hattingen.de

Allgemeine Hinweise

- Trage Freizeit- oder Sportkleidung in der du dich gut bewegen kannst.
- Bringe für dich Getränke und ggf. ein Handtuch oder eine Sport-/Isomatte mit.
- Vor Ort gibt es keine Toiletten sowie Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.
- Nehme an den Sportangeboten nur teil, wenn du dich gesund und fit fühlst.
- Bitte beachte, dass du während der Sportangebote nicht über den StadtSportVerband versichert bist. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Bildrechte

Während der Sportangebote könnten Foto- und Videoaufnahmen angefertigt werden. Hierbei steht das Sportereignis im Vordergrund und nicht einzelne Personen. Sollten Aufnahmen veröffentlicht worden sein und diese sollen entfernt werden, wende dich an uns oder schreibe eine E-Mail an info@stadtsportverband-hattingen.de.

