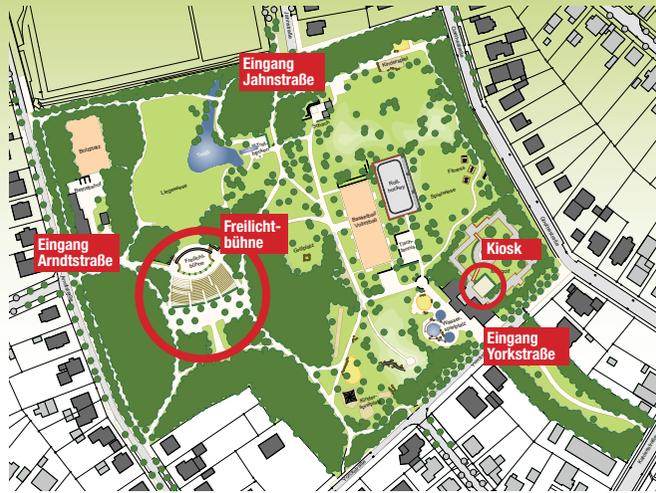


Mohns Park – Lageplan



An allen Tagen Treff an der Freilichtbühne!



Anschrift
Mohns Park
Yorkstraße 8
33330 Gütersloh



Veranstalter

Die Arbeitsgemeinschaft »Siba – Sport im besten Alter« mit:

- Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
- Fachbereiche Familie und Soziales, Kultur und Sport Stadt Gütersloh
- Stadtsportverband Gütersloh e. V.
- Kreissportbund Gütersloh e. V.

Förderer

- Bürgerstiftung Gütersloh
- Landessportbund NRW im Rahmen des Programms »Bewegt ÄLTER werden in NRW«



Im Rahmen des Programms »Bewegt ÄLTER werden in NRW!« des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



Info / Kontakt

Stadt Gütersloh

Fachbereich Kultur und Sport

Tel. 05241/822915 – E-Mail: Vjollca.Memaj@guetersloh.de

Fachbereich Familie und Soziales

Tel. 05241/822156 – E-Mail: Heidi.Ostmeier@guetersloh.de

Kreissportbund Gütersloh

Tel. 05241/851446 – E-Mail: Margret.Eberl@gt-net.de

Wir unterstützen das Programm »Integration durch Sport«



Bewegt ÄLTER werden

Sport im Park



Raus aus der Stube – Rein ins Grüne – Bewegungsspaß im Park!



Sport im Park

Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen! Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer »Gesundheitscocktail«, den Sie bei »Sport im Park« genießen können.

Denn: Bewegung zählt zu den stärksten Ressourcen für die Gesundheit – in jedem Lebensalter!

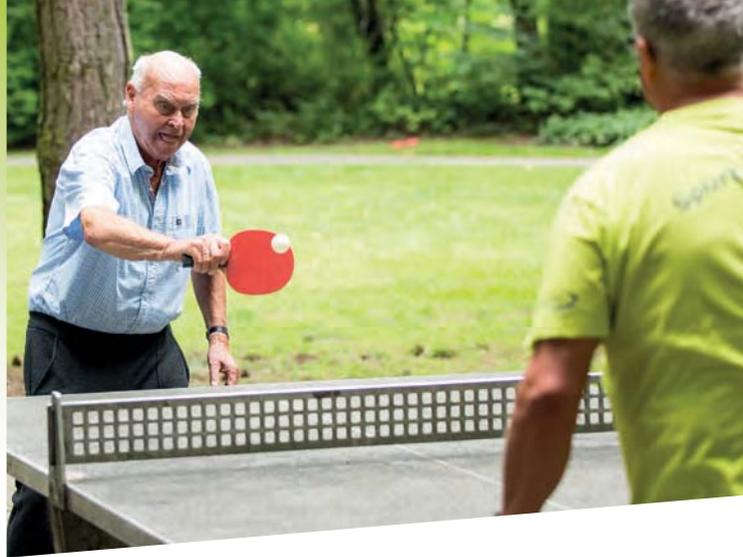


Mitmachen ist einfach

- Sport im Park ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Alle
- Pro Termin finden zeitgleich mehrere Bewegungsangebote statt
- Erfahrene Übungsleitungen begleiten Sie
- Dauer der Angebote je eine Stunde
- Die Teilnahme ist unverbindlich, kostenlos und ohne Voranmeldung möglich
- Vorerfahrungen sind nicht erforderlich
- Bequeme Kleidung ist empfohlen
- Die Angebote finden bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter und Starkregen)

Hinweise

- Bei körperlicher Betätigung ist Trinken wichtig! Bringen Sie daher ein Getränk mit oder decken Sie sich beim Kiosk im Mohns Park ein.
- Bitte fragen Sie ihren Hausarzt, wenn Sie längere Zeit nicht sportlich bzw. körperlich aktiv waren.



Alle Angebote

- TriLoChi & Qi Gong
- Tanzen
- Boule
- Tischtennis
- Schach
- Bewegt nach Kneipp
- Fitness im Park
- Aerobic & Bewegt mit Musik
- Walking-Fußball

- An allen Tagen sollen möglichst alle der oben genannten Angebote stattfinden. Änderungen sind jedoch vorbehalten!
- Finden Sie heraus, welche Sportart zu Ihnen passt! Ausprobieren und Schnuppern ist nicht nur möglich, sondern ausdrücklich erwünscht!

Alle Mitwirkenden

- Kneipp-Verein Gütersloh
- Gütersloher Schachverein
- Bundesverband Seniorentanz
- Anke Viehweger
- Silvia Glashörster
- Spvg Steinhagen
- SV Spexard
- TuS Friedrichsdorf
- Gütersloher Turnverein
- DJK Avenwedde
- DJK Gütersloh
- TV Isselhorst

Alle Termine 2018

Samstag	7. Juli	11.00 – 12.15 Uhr
Mittwoch	11. Juli	17.00 – 18.15 Uhr
Samstag	14. Juli	11.00 – 12.15 Uhr
Mittwoch	18. Juli	17.00 – 18.15 Uhr
Samstag	21. Juli	11.00 – 12.15 Uhr
Mittwoch	25. Juli	17.00 – 18.15 Uhr
Samstag	28. Juli	11.00 – 12.15 Uhr
Mittwoch	1. August	17.00 – 18.15 Uhr
Samstag	4. August	11.00 – 12.15 Uhr

15 Minuten Begrüßung und Orientierung
60 Minuten Bewegungsangebot

»Sport im Park« hat Sie zu mehr sportlicher Aktivität motiviert und Sie möchten auch weiterhin in Bewegung bleiben?

Dann informieren Sie sich über die vielfältigen Angebote, die über 100 Sportvereine in Gütersloh bereithalten!

Sprechen Sie Ihre Übungsleitungen direkt vor Ort an oder wenden Sie sich an die Veranstalter (siehe Info / Kontakt in diesem Flyer)

Der MoPa-Kiosk



Die kleine Gaststube im Grünen – auch mit Kioskverkauf – hält für Besucher Erfrischungsgetränke, Eis, Kaffee und Kuchen sowie kleine Snacks bereit.

Öffnungszeiten (witterungsabhängig):

Außerhalb der Ferienzeit **Montag–Freitag** 14:00–18:30 Uhr

Samstag und Sonntag 12:00–19:00 Uhr

In den Ferien täglich von 10:00–20:00 Uhr

Toiletten vorhanden