

VERANSTALTER

Die Arbeitsgemeinschaft „Siba - Sport im besten Alter“ mit:

- Stadt Gütersloh
Fachbereich Sport, Fachbereich Soziales
- Kreissportbund Gütersloh e. V.
- Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
- Stadtssportverband Gütersloh e. V.

PARTNER / FÖRDERER

Akteure des Programms
„Integration durch Sport“



Bürgerstiftung Gütersloh



Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG



INFO/KONTAKT

Kreissportbund Gütersloh

Tel. 05241 / 85 1446

E-Mail: ksb@gt-net.de

Stadt Gütersloh

Fachbereich Sport

Tel. 05241 / 82 2915

E-Mail: sport@guetersloh.de

Fotos: Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann /
Maximilian Gaisendrees

Layout: www.kirschgrafik.de

HINWEIS

Während der Veranstaltung werden gelegentlich Fotos erstellt,
die u.a. für Beiträge auf den Veranstalter-Websites sowie für
Social Media Posts (Facebook, Twitter, Instagram) verwendet werden.

ANGEBOTE

Alle Angebote sollen wie geplant und aufgeführt
stattfinden. **Änderungen sind jedoch vorbehalten.**



MOHNS PARK
STADTPARK
FRIEDRICHSDORF
SPEXARD
PARKOUR-PARK
3.7.-30.7.2023



Sport im Park
Auch als App

Seniorenbeirat
der Stadt Gütersloh





DRAUSSEN BEWEGT

Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen! Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer „Gesundheits-Cocktail“, den Sie bei **Sport im Park** genießen können.

MEET & MOVE!

Leute treffen, Spaß haben, gemeinsam bewegt durch den Sommer! Ein Angebot für Jung & Alt!

MITMACHEN IST EINFACH

Sport im Park ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für Jung und Alt

- Erfahrene Übungsleitungen begleiten Sie.
- Dauer der Angebote je eine Stunde.
- Nutzen Sie die „Sport-im-Park-App“ und melden Sie sich für das Angebot Ihrer Wahl an.
- Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.
- Bequeme Kleidung ist empfohlen.
- Die Angebote finden bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter und Starkregen).

Bei körperlicher Betätigung ist Trinken wichtig!

Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt, wenn Sie länger nicht sportlich bzw. körperlich aktiv waren.



Die Teilnahme ist kostenlos!



ALLE MITWIRKENDEN

Bundesverband Seniorentanz	SV Spexard
Cadência Brasil Capoeira	SVA Gütersloh
DJK Avenwedde	Step by Step
DJK Gütersloh	TriLoChi® - Silvia Glashörster
GRSV Gütersloh	TSC Grün-Weiß-Casino Gütersloh
Gütersloher Turnverein	TuS Friedrichsdorf
Gütersloher Schachverein	TuS Viktoria Rietberg
Kreissportbund Gütersloh	TV Isselhorst
Parkour Gütersloh	Wudang OWL
Schwarz-Weiß Marienfeld	Anke Viehweger
Sport & Ballett Neumann	u.v.m.



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



TriLoChi®
www.trilochi-gt.de



SPORT & BALLETT NEUMANN



Erlebnistanz®



GRSV Gütersloh e.V.
Gesundheits- und Rehabilitationspartner



BEWEGT SEIN - BEWEGT BLEIBEN

Finden Sie heraus, welcher Sport zu Ihnen passt und bleiben Sie auch nach „Sport im Park“ in Bewegung!

Informieren Sie sich über die vielfältigen Angebote der Sportvereine!

Sprechen Sie Ihre Übungsleitungen direkt vor Ort an!

BEWEGT DURCH DEN PARK

MOHNS PARK | Treff Freilichtbühne

Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr

BEWEGTES GEHIRNTRAINING

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Mittwoch	05. Juli	10-11 Uhr
----------	----------	-----------

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Mittwoch	12. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	19. Juli	10-11 Uhr

BOULE

MOHNS PARK | Kiesfläche über der Tribüne

Montag	03. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Montag	10. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr
Montag	17. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Montag	24. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr
Samstag	29. Juli	10-11 Uhr

CAPOEIRA

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr
Samstag	29. Juli	10-11 Uhr

DRUMS ALIVE®

FRIEDRICHS DORF | Wiese hinter ev. Kirche

Montag	03. Juli	18-19 Uhr
Montag	17. Juli	18-19 Uhr

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Sonntag	09. Juli	10-11 Uhr
Montag	10. Juli	18-19 Uhr

FIT IM SITZEN

MOHNS PARK | Bänke an der Freilichtbühne

Montag	03. Juli	10-11 Uhr
Montag	10. Juli	10-11 Uhr
Montag	17. Juli	10-11 Uhr
Montag	24. Juli	10-11 Uhr



FIT IN DEN ABEND

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter ev. Kirche

Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	19. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr

GESUND BEWEGT NACH MUSIK

MOHNS PARK | Kiesfläche über der Tribüne

Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	12. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	19. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	26. Juli	18-19 Uhr
Samstag	29. Juli	10-11 Uhr

HIPHOP

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Dienstag	11. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	12. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	18. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	19. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	25. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	26. Juli	10-11 Uhr

HULAFITNESS

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr
----------	----------	-----------

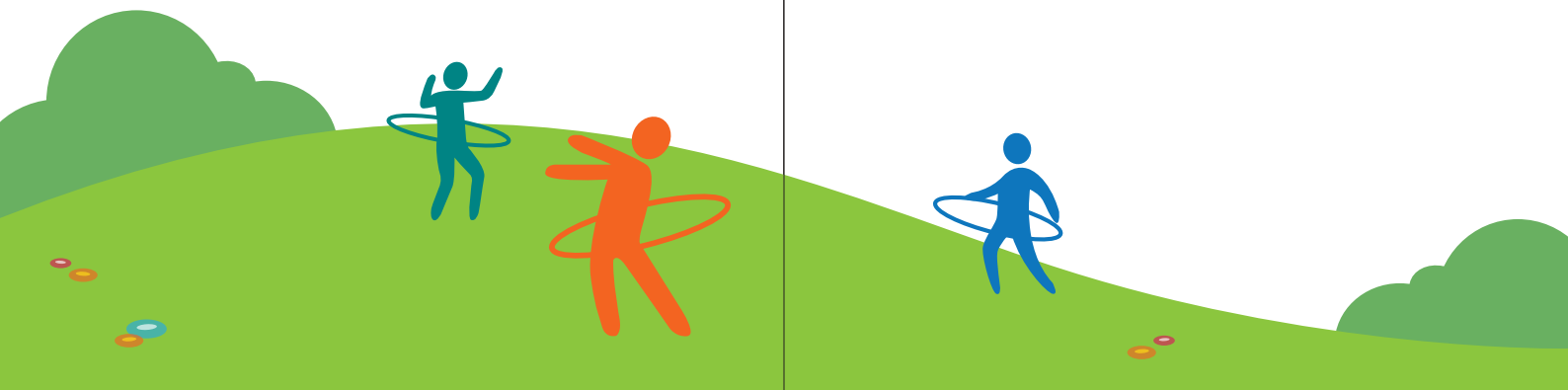
FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter ev. Kirche

Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr

LINE DANCE

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	27. Juli	10-11 Uhr



NORDIC WALKING

STADTPARK | Treff Parkplatz Obstwiese

Dienstag	04. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	11. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	18. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	25. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr

PARKOUR

PARKOUR PARK

Montag	03. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Montag	10. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	12. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Samstag	29. Juli	10-11 Uhr

PILATES IM SITZEN

MOHNS PARK | Bänke an der Freilichtbühne

Dienstag	04. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	06. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	11. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	13. Juli	10-11 Uhr



PILATES

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Montag	03. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	12. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr

FRIEDRICHS DORF | Wiese hinter ev. Kirche

Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr

RÜCKENFIT

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Mittwoch	12. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr

FRIEDRICHS DORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr
Samstag	29. Juli	10-11 Uhr

SALSA

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr

SCHACH

MOHNS PARK | Schachfeld

Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr

SMOVEY® - SWING & SMILE

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Donnerstag	06. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	13. Juli	10-11 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr

SOMMER FIT-MIX

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Montag	10. Juli	18-19 Uhr
Montag	17. Juli	18-19 Uhr
Montag	24. Juli	18-19 Uhr



SPIELEREI IM PARK

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Montag	17. Juli	10-11 Uhr
Freitag	21. Juli	10-11 Uhr
Montag	24. Juli	10-11 Uhr

SPIELEKISTE

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Sonntag	09. Juli	10-11 Uhr
Sonntag	16. Juli	10-11 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Sonntag	23. Juli	10-11 Uhr
Sonntag	30. Juli	10-11 Uhr

TANZ EINFACH MIT

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Freitag	07. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	13. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	20. Juli	10-11 Uhr
Freitag	21. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr



TriLoChi®

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Donnerstag	20. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	27. Juli	10-11 Uhr
Sonntag	30. Juli	10-11 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Montag	17. Juli	18-19 Uhr
Samstag	22. Juli	10-11 Uhr
Montag	24. Juli	18-19 Uhr
Samstag	29. Juli	10-11 Uhr

WUDANG DIE GEHEIMEN INNEREN KAMPFKÜNSTE

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	13. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	20. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	27. Juli	18-19 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	25. Juli	18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr

YOGA

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Montag	03. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr
Montag	10. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	12. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr
Montag	17. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	19. Juli	18-19 Uhr

ZUMBA

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Dienstag	04. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	11. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	18. Juli	18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter ev. Kirche

Donnerstag	06. Juli	18-19 Uhr
Samstag	15. Juli	10-11 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Mittwoch	05. Juli	18-19 Uhr
Samstag	08. Juli	10-11 Uhr



BEWEGT DURCH DEN PARK Bei einem Gang durch den Park bieten sich überraschend viele Fitnessgelegenheiten. Es erwartet Dich ein bewegtes Allerlei im Grünen mit und ohne Handgeräte.

BEWEGTES GEHIRNTRAINING Die Bewegung unserer Arme und Beine ernährt das Gehirn - Bewegung ist Kopfsache! Je kniffliger die Übungen, desto besser für unsere „Schaltzentrale“. Es erwartet Dich ein Programm aus koordinativen Übungen mit und ohne Handgerät - ein Training, das Deine Synapsen garantiert zum Japsen bringt.

BOULE Das Spiel mit der Kugel ist leicht zu erlernen, aber schwer zu meistern. Alter oder Fitnessstand spielen keine Rolle - hier kann jeder mitmachen!

CAPOEIRA Ursprünglich war Capoeira ein als Tanz getarnter Kampf. Zur Selbstverteidigung entwickelt von afrikanischen Sklaven in Brasilien, ist Capoeira heute ein dynamischer Mix aus Kampf, Tanz, Akrobatik und Musik mit afro-brasilianischer Note. Ein Angebot für Interessierte jeden Alters.

DRUMS ALIVE® Ein Pezziball, zwei Trommelstöcke...Musik an und los geht's! Drums Alive (engl.) heißt so viel wie „Trommeln belebt“. Der neue Fitnesstrend verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit pulsierenden Trommelrhythmen. Drums Alive macht einfach Spaß und hat obendrein positive Effekte auf Körper und Geist.

FIT IN DEN ABEND Nach einem vielleicht stressigen Tag geht es hier wohlthuend bewegt und gesund gestärkt in den (Feier-)Abend. Auf geht's mit einer gymnastischen Erwärmung gefolgt von Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen und einem Cool Down zum entspannenden Abschluss.

Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

FIT IM SITZEN Auch wer nicht mehr so flott auf den Beinen ist, muss auf Bewegung und Sport nicht verzichten. Auch im Sitzen kann man ganz schön ins Schwitzen kommen. Auf der Tribüne im Mohns Park sitzt Du in der ersten Reihe, wenn es heißt: Fit im Sitzen mit Gymnastik, Spiel und Spaß...und vielleicht einem Tänzchen.

GESUND BEWEGT NACH MUSIK Auf dem Programm steht ein Mix aus Aerobic-Elementen und Übungen des klassischen Fitnesssports. Bei flotter Musik in Bewegung kommen - ein motivierendes Training für Herzkreislauf und Koordination.

HIP HOP Habt Ihr Lust, Euch zu coolen Beats zu bewegen? Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - kommt vorbei und lasst uns gemeinsam tanzen!

HULA-FITNESS Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen! Egal ob Du Anfänger bist oder Dein Reifen schon länger oben bleibt: Dich erwartet ein kurzweiliges Workout mit viel Spaß im und am Reifen.

Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigenen Reifen mitbringen

LINE DANCE ist eine eigenständige Tanzform mit leicht zu erlernenden Schrittfolgen. Getanzt wird alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien (Reihen) hinter- und nebeneinander. Bei Musiken aus Pop, Rock und Country kommt garantiert Tanzfeeling auf!

NORDIC WALKING Gehen auf „nordische Art“ gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt - ideal für Sporteinsteiger und Ausdauer-Freaks. Ein sanftes Rundum-Training zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Koordination. Klack-klack, und auf geht's!

Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen.

PARKOUR Mauern, Treppen, Geländer – alles kein Hindernis für Parkour-Sportler*innen. Sie kommen drüber! Du brauchst Kraft, Beweglichkeit und Kreativität sowie ein klein wenig „Spiderman-Spirit“. Komm vorbei und lass Dich inspirieren.

PILATES IM SITZEN Diese Pilates-Variante ist nicht nur für ältere Herrschaften interessant, sondern für alle, die neugierig auf neue Bewegungsformen sind oder die wegen körperlicher Einschränkungen ein schonendes Training bevorzugen. Sanfte ganzheitliche Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung - alles ruhig weg auf der Parkbank.

Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen

PILATES Die von Joseph Pilates entwickelte Pilates-Methode ist ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, bei dem es im Schwerpunkt um die Stärkung tiefliegender Muskelgruppen geht. Kraft-, Dehn- und Atemübungen wirken sich positiv auf die Körperhaltung und Körperwahrnehmung aus.

Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

RÜCKEN-FIT Um Rückenbeschwerden zu begegnen und vorzubeugen, ist Bewegung die beste Medizin! Je gezielter das Training, desto fitter der Rücken! Lerne Übungen zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur sowie zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur kennen und erlebe, dass Gesundheitssport auch Spaß machen kann.

Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SALSA Wie die Salsa-Musik ist auch der dazugehörige Tanz eine Verbindung lateinamerikanischer und europäischer Tanzstile. Wer selbst Salsa tanzt, fühlt sich glücklich und fröhlich, ist immer in Bewegung und kann so auch gut entspannen. Ein Angebot für Paare und Singles.

SCHACH „Das Schachspiel ist wie ein See, in dem eine Mücke baden und ein Elefant ertrinken kann“ (aus Indien). Das königliche Spiel auf insgesamt 64 Feldern - ein Sport für große und kleine, junge und alte „Gehirnjogger“! Könnt Ihr es schon oder habt Lust es zu lernen? Dann kommt vorbei!



SMOVEY® - FIT MIT DEM POWER-RING Smovey® ist ein mit vier Stahlkugeln gefüllter Ring, der bei schwingenden Bewegungen Vibrationen erzeugt. Diese aktivieren die Tiefenmuskulatur und regen den Stoffwechsel an. Spürt den positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden mit jedem Schwung. Geeignet für jedes Alter - einfach mitmachen und mitschwingen!

SOMMER-FIT-MIX Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen aus dem Fitness- und Sport. Bunt gemixte Workouts für alle, die gern ins Schwitzen kommen wollen, aber dies am liebsten, ohne es zu merken.

Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SPIELEREI IM PARK „Homo ludens“ - der spielende Mensch lässt grüßen! Auf dem Programm stehen bewegte Spiele aller Art mit und ohne Ball, Bekanntes wie Neues und für jedes Alter angepasst. Auch koordinative, rhythmische und tänzerische Bestandteile dürfen gern dabei sein. Mach mit - erweitere Deinen Spielraum!

SPIELEKISTE Ein Spiel- und Spaßangebot für die Kleinsten. Kinder im Kita- und Grundschulalter sind willkommen - gerne auch mit ihren Eltern oder Großeltern! Gemeinsam schauen wir in die große Bewegungsspiele-Kiste und finden viele schöne und spannende Spielmöglichkeiten. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

TANZ EINFACH MIT Tanzen macht Spaß und ist gleichzeitig die wohl charmanteste Art der Gesundheitsvorsorge. Vorgestellt wird ein bunter Strauß einfach zu erlernender Tänze und Tanzformen.



TriLoChi® Eine Kombination aus einfachen Qi Gong inspirierten Übungen und einer sanften Aktivierung des Herzkreislaufsystems zur Musik. Alle Bewegungen sind natürlich schwingend, lockernd leicht und gehen fließend ineinander über. Der Energiefluss (Chi) im Körper wird angeregt und die Beweglichkeit und Koordination verbessert.

WUDANG UND DIE GEHEIMEN INNEREN KAMPFKÜNSTE Im Qigong, der traditionellen chinesischen Heilgymnastik, entwickeln wir innere Kraft, Ruhe, Balance und Harmonie, die in den bewegten Formen des Taiji, Bagua, Xingyi und der Schwertkunst zum Ausdruck kommen. Erhalte Einblicke in das vielfältige Spektrum der inneren Kampfkünste.

YOGA ist mehr als nur „Om“! Yoga umfasst Körper-, Atem-, Meditations-, und Entspannungsübungen, und bewirkt damit eine Vielzahl positiver Gesundheitseffekte. Yoga erhöht Deine Kraft und Flexibilität, schafft körperliches und mentales Wohlbefinden, tiefe innere Ruhe und Entspannung.

Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

ZUMBA® FITNESS Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamischer Mix aus Rhythmus, Tanz und effektivem Fitness-training.

DIE VERANSTALTUNGSORTE

- **Mohns Park**
Yorckstr. 8, 33330 Gütersloh
- **Stadtpark Gütersloh**
Alle Angebote finden auf der Wiese am Ibrüggers Teich statt. Zugang über Parkplatz "Obstwiese" Oststraße/Ecke Parkstraße oder über Parkplatz Oststraße/Ecke Ibrüggerstraße
- **Spexard**
Bruder-Konrad-Straße 100, 33334 Gütersloh
Wiese vor der Sporthalle
- **Friedrichsdorf**
Brackweder Str. 25A, 33335 Gütersloh
Wiese hinter der ev. Kirche
- **Parkour Park**
Am Schlangenbach 93, 33330 Gütersloh

