



MOHNS PARK
STADTPARK
FRIEDRICHSDORF
SPEXARD
PARKOUR-PARK
LWL-PARK
RIEGERPARK
14.7.-10.8.2025



Sport im Park
Auch als App



Gütersloh

200 Jahre | 200 Highlights

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



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 Du bei **Sport im Park** genießen kannst.

MEET & MOVE

Leute treffen, Spaß haben, gemeinsam bewegt durch den Sommer!

MITMACHEN IST EINFACH

Sport im Park ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für ALLE!

- Erfahrene Übungsleitungen begleiten Dich
- Dauer der Angebote je eine Stunde
- Nutze gerne die „Sport-im-Park-App“ und melde Dich freiwillig für das Angebot Deiner 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 frage Deinen Hausarzt, wenn Du länger nicht sportlich bzw. körperlich aktiv warst.



Die Teilnahme ist kostenlos!



ALLE MITWIRKENDEN

Bundesverband Seniorentanz	Schwarz-Weiß Marienfeld
Cadência Brasil Capoeira	SV Spexard
DJK Avenwedde	SVA Gütersloh
DJK Gütersloh	Stadtsportverband Gütersloh
Gütersloher Turnverein	Stadt Gütersloh
GRSV Gütersloh	Step by Step
Gütersloher Schachverein	Stephanie Kerbstat
Kreissportbund Gütersloh	TriLoChi@ - Silvia Glashörster
Kanga Training@	TuS Friedrichsdorf
Original Bootcamp	TuS Viktoria Rietberg
Parkour Gütersloh	TV Isselhorst
Physiopraxis Schlüpmann	Wudang OWL - Andrea Kornfeld



BEWEGT SEIN - BEWEGT BLEIBEN

Finde heraus, welcher Sport zu Dir passt und bleibe auch nach „Sport im Park“ in Bewegung!

Informiere Dich über die vielfältigen Angebote der Sportvereine! Sprich Deine Übungsleitung direkt vor Ort an. Oder schaue auf die Internetseiten der Vereine!

AEROBIC MEETS BAUCH BEINE PO

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	24. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr
----------	----------	-----------

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

BECKENBODENTRAINING

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Freitag	18. Juli	10-11 Uhr
Freitag	01. August	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

BEWEGT DURCH DEN PARK

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	24. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	07. August	18-19 Uhr

BEWEGTES GEHIRNTRAINING

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Mittwoch	16. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	23. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	30. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	06. August*	10-11 Uhr*

BOULE

MOHNS PARK | Kiesfläche über der Tribüne

Montag	14. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Samstag	19. Juli	10-11 Uhr
Montag	21. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	24. Juli	18-19 Uhr
Samstag	26. Juli	10-11 Uhr
Montag	28. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr
Samstag	02. August	10-11 Uhr
Montag	04. August	10-11 Uhr
Donnerstag	07. August	18-19 Uhr
Samstag	09. August	10-11 Uhr

CAPOEIRA

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	15. Juli	18-19 Uhr
Samstag	19. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Samstag	26. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr
Samstag	02. August	10-11 Uhr
Dienstag	05. August	18-19 Uhr
Samstag	09. August	10-11 Uhr

CROSSFIT

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Mittwoch	06. August	18-19 Uhr
Freitag	08. August	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen



DRUMS ALIVE®

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Freitag 01. August 18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Freie Waldorfschule

Sonntag 27. Juli 10-11 Uhr

Sonntag 10. August 10-11 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Mittwoch 06. August 18-19 Uhr

FAMILYFIT

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Donnerstag 17. Juli 17-18 Uhr

Donnerstag 31. Juli 17-18 Uhr

Donnerstag 07. August 17-18 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

FIT IN DEN ABEND

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Dienstag 15. Juli 18-19 Uhr

Freitag 18. Juli 18-19 Uhr

Montag 21. Juli 18-19 Uhr

Dienstag 22. Juli 18-19 Uhr

Freitag 25. Juli 18-19 Uhr

Montag 28. Juli 18-19 Uhr

Dienstag 29. Juli 18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

GYMNASTIK IM SITZEN

MOHNS PARK | Tribüne

Montag 14. Juli 10-11 Uhr

Montag 21. Juli 10-11 Uhr

Montag 28. Juli 10-11 Uhr

Montag 04. August 10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen

HULA-FITNESS

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Samstag 19. Juli 10-11 Uhr

Donnerstag 24. Juli 18-19 Uhr

► Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigenen Reifen mitbringen

KANGATRAINING®

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Dienstag 15. Juli 10-11 Uhr

Dienstag 22. Juli 10-11 Uhr

Dienstag 29. Juli 10-11 Uhr

LINE DANCE

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Samstag 19. Juli 10-11 Uhr

Sonntag 27. Juli 10-11 Uhr

Sonntag 10. August 10-11 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Samstag 02. August 10-11 Uhr



NORDIC WALKING

STADTPARK | Treff Parkplatz Obstwiese

Mittwoch	16. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	23. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	30. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	06. August	10-11 Uhr

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	24. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	07. August	18-19 Uhr

► *Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen*

ORIGINALBOOTCAMP

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Mittwoch	16. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	23. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	30. Juli	18-19 Uhr

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

PARKOUR

PARKOUR PARK | Gütersloh

Dienstag	15. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	05. August	18-19 Uhr
Donnerstag	07. August	18-19 Uhr

PILATES

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Montag	14. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	23. Juli	18-19 Uhr
Freitag	08. August	18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag	07. August	18-19 Uhr
Freitag	08. August	18-19 Uhr
Samstag	09. August	10-11 Uhr

RIEGERPARK | Wiese

Mittwoch	16. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	10. August	10-11 Uhr

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Montag	28. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	03. August	10-11 Uhr

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

PILATES IM SITZEN

MOHNS PARK | Tribüne

Dienstag	22. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	24. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	29. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	31. Juli	10-11 Uhr

► *Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen*



POP DANCE STYLES FOR KIDS

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Montag	14. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	16. Juli	18-19 Uhr
Montag	21. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	23. Juli	18-19 Uhr
Montag	28. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	30. Juli	18-19 Uhr
Montag	04. August	18-19 Uhr
Mittwoch	06. August	18-19 Uhr

POWER-WORKOUT

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Montag	14. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	23. Juli	18-19 Uhr

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Sonntag	20. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	30. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

QI GONG

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Montag	14. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	16. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Sonntag	20. Juli	10-11 Uhr
Samstag	26. Juli	10-11 Uhr
Sonntag	03. August	10-11 Uhr

RIEGERPARK | Wiese

Mittwoch	30. Juli	18-19 Uhr
----------	----------	-----------

RÜCKEN-FIT

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Mittwoch	16. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	23. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

RUND UM FIT

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Montag	14. Juli	10-11 Uhr
Montag	21. Juli	10-11 Uhr
Montag	28. Juli	10-11 Uhr
Montag	04. August	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SALSA & BACHATA

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Montag	21. Juli	18-19 Uhr
Montag	28. Juli	18-19 Uhr
Montag	04. August	18-19 Uhr



SCHACH

MOHNS PARK | Schachfeld

Dienstag	15. Juli	18-19 Uhr
Samstag	19. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Samstag	26. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr
Samstag	02. August	10-11 Uhr
Dienstag	05. August	18-19 Uhr
Samstag	09. August	10-11 Uhr

SMOVEY® - SWING & WALK

LWL-Park | Wiese an der Kreuzkirche

Dienstag	15. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	17. Juli	10-11 Uhr
Freitag	18. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	10-11 Uhr
Freitag	01. August	10-11 Uhr

SOMMER FIT-MIX

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Montag	14. Juli	18-19 Uhr
Montag	21. Juli	18-19 Uhr
Montag	28. Juli	18-19 Uhr
Montag	04. August	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SPIELEKISTE

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Freitag	18. Juli	17-18 Uhr
Sonntag	20. Juli	10-11 Uhr
Freitag	01. August	17-18 Uhr
Sonntag	03. August	10-11 Uhr
Freitag	08. August	17-18 Uhr
Sonntag	10. August	10-11 Uhr



SPIEL & SPAß FÜR DIE KLEINSTEN

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	29. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	30. Juli	10-11 Uhr

SPIEL & SPORT FÜR KIDS

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Montag	14. Juli	17-18 Uhr
Dienstag	15. Juli	17-18 Uhr
Mittwoch	16. Juli	17-18 Uhr

SPORTABZEICHEN

MOHNS PARK | Calisthenics Park

Montag	21. Juli	18-19 Uhr
Montag	04. August	18-19 Uhr

TAIJIQUAN

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Dienstag	15. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	27. Juli	10-11 Uhr
Montag	28. Juli	18-19 Uhr
Montag	04. August	10-11 Uhr

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Freitag	18. Juli	18-19 Uhr
Freitag	25. Juli	18-19 Uhr
Freitag	01. August	18-19 Uhr
Freitag	08. August	18-19 Uhr

TANZ EINFACH MIT

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Freitag	18. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	24. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	10-11 Uhr
Freitag	08. August	10-11 Uhr

Friedrichsdorf | Wiese hinter der ev. Kirche

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

TriLoChi®

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Dienstag	05. August	10-11 Uhr
Donnerstag	07. August	10-11 Uhr

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Samstag	09. August	10-11 Uhr
Sonntag	10. August	10-11 Uhr



WORKOUT MIT GERÄTEN

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Mittwoch	06. August	10-11 Uhr
Samstag	09. August	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

XCO®-FIT

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Dienstag	05. August	18-19 Uhr
Donnerstag	07. August	18-19 Uhr
Freitag	08. August	10-11 Uhr
Sonntag	10. August	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen



YOGA FLOW POWER IN BEWEGUNG

RIEGERPARK | Wiese

Montag	14. Juli	18-19 Uhr
Samstag	19. Juli	10-11 Uhr
Montag	21. Juli	18-19 Uhr
Samstag	26. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr

MOHNS PARK | Wiese über der Freilichtbühne

Dienstag	05. August	18-19 Uhr
Samstag	09. August	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

ZIRKELTRAINING

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	07. August	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

ZUMBA® FITNESS

STADTPARK | große Wiese am Kletterwald

Dienstag	15. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	22. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	29. Juli	18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag	17. Juli	18-19 Uhr
Samstag	26. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	31. Juli	18-19 Uhr

DIE VERANSTALTUNGSORTE

● Mohns Park Gütersloh

Yorckstraße 8, 33330 Gütersloh

● Stadtpark Gütersloh

Alle Angebote finden auf der großen Wiese am Kletterwald statt. Ausnahme: Nordic Walking - Treffpunkt hier ist der Parkplatz „Obstwiese“.

● Spexard

Bruder-Konrad-Straße 100, 33334 Gütersloh
Wiese vor der Sporthalle/Kunstrasenplatz hinter der Sporthalle

● Friedrichsdorf

Brackweder Straße 25A, 33335 Gütersloh
Wiese hinter der evangelischen Kirche

● Parkour Park Gütersloh

Der Park ist hinter der Gesamtschule an der Ahornallee auf der großen Wiese.
Am Schlangenbach 93, 33330 Gütersloh

● LWL-Park

LWL-Klinikum Gütersloh, Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh
Treffpunkt für alle Angebote ist an der Kreuzkirche.

● Riegerpark Gütersloh

Friedhofstraße 30, 33330 Gütersloh



AEROBIC MEETS BAUCH BEINE PO Aerobic - der „Dauerbrenner“ im Fitness- Sport macht in jedem Lebensalter Spaß und ist ein gutes Training für Herzkreislauf und Koordination. In Kombination mit Übungen für Bauch, Beine und Po - BBP - erhaltet Ihr ein perfektes Workout. Wer Spaß daran hat, sich ausdauernd und rhythmisch zu bewegen, sollte einfach mal mitmachen.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

BECKENBODENTRAINING Ein starker Beckenboden ist die Basis für Wohlbefinden, Körperhaltung und innere Stabilität. In diesem Kurs lernst Du, wie Du gezielt Deinen Beckenboden aktivieren, kräftigen und entspannen kannst - ganz gleich, ob zur Vorbeugung, nach einer Schwangerschaft oder zur Unterstützung bei Beschwerden wie Inkontinenz oder Rückenschmerzen.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

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.

CROSSFIT Ein ganzheitlicher Trainingsmix, der darauf zielt, Fitness in möglichst umfassender Form zu schaffen. Daher werden Übungsaspekte aus verschiedenen Sportarten miteinander „gekreuzt“ (Cross). Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches und kreatives Outdoor-Training.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

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.

FAMILY FIT Ein Angebot für Eltern und Kinder gemeinsam auf einer Wiese. Während die Eltern unter Anleitung einer Übungsleiterin ihr Workout machen, werden die Kinder von der zweiten Übungsleiterin spielerisch betreut – alles in unmittelbarem Abstand, sodass die Familie zusammen aktiv bleibt. Ein gemeinsames Fitness-Erlebnis für Groß und Klein!

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

FIT IN DEN ABEND Nach einem vielleicht stressigen Tag geht es hier wohltuend 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*

GYMNASTIK IM SITZEN Auch wer nicht mehr so flott auf den Beinen ist, muss auf Bewegung und Sport nicht verzichten. Bei diesem Angebot wirst Du mit sanften Übungen, spielerischen Elementen und viel Spaß aktiv – ganz bequem im Sitzen.

► *Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen*

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*

KANGATRaining® Werde fit und Dein Baby macht mit! Beim Kangatraining® trainierst Du gezielt und sicher, während Dein Baby in der Trage mit Dir kuschelt. Deine Beckenboden- & Bauchmuskulatur wird gestärkt und Deine Körperhaltung verbessert. Vor dem Kursstart prüft die Trainerin die Tragesituation bei Dir und Deinem Baby, sodass ihr beide die Stunde sicher genießen könnt.

► *Hinweis: Bring Dein Baby bitte, wenn möglich, direkt in der Trage mit.*

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 Tanz-Feeling 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*

ORIGINAL BOOTCAMP Bei uns trainierst Du immer an der frischen Luft und das mit jeder Menge Spaß, einer ordentlichen Portion Teamspirit. Bei unserem HIIT (High-Intensity Interval Training) kommst Du so richtig ins Schwitzen und bringst Deine Muskeln zum Brennen. Komm vorbei und überzeuge Dich selbst von dem ganz besonderen Outdoor Movement!

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 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*

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*

POP DANCE STYLES FOR KIDS Komm und tanz mit uns im Park! Hier kannst Du zu coolen Pop-Songs tanzen, einfache Choreografien erlernen und dabei viel Spaß haben. Dabei ist es egal, ob Du schon Tanzerfahrung hast oder noch nie getanzt hast - jeder kann mitmachen und ist willkommen! Wir bewegen uns zu den besten Liedern, üben coole Schritte und haben eine Menge Spaß zusammen. Also schnapp Dir Deine Freunde und komm vorbei.

POWER-WORKOUT Hol Dir den ultimativen Fitnesskick! Beim Power Workout steigst Du mit intensiven Übungen richtig ein und bringst Deinen Körper auf Hochtouren. Trainiere Kraft, Ausdauer und Koordination in einem effektiven Ganzkörpertraining.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

QI GONG ist eine traditionelle chinesische Heilgymnastik und bezeichnet Bewegungsübungen, die eine wohltuende Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen haben. Langsame und fließende Bewegungen steigern die Achtsamkeit, harmonisieren den Atem und bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

RÜCKEN-FIT Bewege Deinen Rücken gesund und fit! In diesem Kurs lernst Du gezielte Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Stabilisation des Rumpfes. Ideal zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden – und dabei macht der Gesundheitssport richtig Spaß!

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

RUND UM FIT ist ein abwechslungsreiches Programm von Kopf bis Fuß. Du möchtest wieder rundherum beweglicher werden? Ein gelungener Mix aus Aerobic, Kräftigung, Mobilisation und Dehnung unter sachkundiger Leitung vermittelt Dir außer Beweglichkeit eine gute Haltung. Mit guter Laune und viel Spaß kehrt wieder Freude an der Bewegung ein, alltägliche Dinge fallen wieder leichter. Der Kurs bringt Dich mit und ohne Geräte in Schwung.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

SALSA & BACHATA Die aus Lateinamerika stammenden Musikgenres Salsa und Bachata stehen ebenso wie die dazugehörigen Tanzstile für echtes Latino-Feeling und lassen Tanzende ein Bewegungsflair von beschwingt bis romantisch erleben! Ein Angebot für Paare und Singles.

SCHACH 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® SWING & WALK Diese Trainingseinheit kombiniert spannendes Walken mit gezielten Schwungübungen mit dem innovativen Smovey®. Ideal für alle, die auf natürliche Weise in Bewegung bleiben wollen, fördert dieses Programm nicht nur die Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Die Smovey®-Ringe, ausgestattet mit vier Stahlkugeln, erzeugen bei jeder Bewegung Vibrationen, die Verspannungen lösen und durch die Fliehkraft die Tiefenmuskulatur kräftigen. Während des Spaziergangs im Park integrieren wir gezielte Übungen, die sowohl die Koordination als auch die Beweglichkeit fördern.



SOMMER-FIT-MIX Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen aus dem Fitness- und Gesundheitssport. 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*

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!

SPIEL & SPASS FÜR DIE KLEINSTEN Ein Angebot für alle Kinder im Kita-Alter. Die Kinder bekommen erste Erfahrungen im Bereich Ball-, Team- und Schwungtuchspiele.

SPIEL & SPORT FÜR KIDS Ein Angebot für alle Kinder im Grundschulalter. Pfiffige Fang- und Staffelspiele laden zum gemeinsamen Spielen und sportlichen Austoben ein. Zwischendurch erwarten Dich spannende Übungen, bei denen Du Deine Geschicklichkeit unter Beweis stellen kannst.

SPORTABZEICHEN Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für vielseitige sportliche Fitness. Es wird in den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination geprüft und kann von Personen ab 6 Jahre abgelegt werden. Wir möchten darauf hinweisen, dass nicht alle Disziplinen angeboten werden. Die restlichen Disziplinen können jeden Mittwoch, von 18:00 bis 19:30 Uhr, im LAZ Ost, Am Anger, hinter der Welle, absolviert werden.

TAIJIQUAN Taijiquan ist eine meditative Kampf- und Bewegungskunst aus China, die nicht nur einen hohen gesundheitlichen Wert, sondern auch einen besonderen ästhetischen Reiz besitzt. Einfache, sanfte Bewegungsabläufe fordern gleichermaßen unsere Konzentration und fördern unsere innere und äußere Balance – wir finden zur Ruhe, obwohl wir in Bewegung sind!

TANZ EINFACH MIT Tanzen macht Spaß und ist gleichzeitig die wohl charmanteste Art der Gesundheitsvorsorge. Vorge stellt 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.

WORKOUT MIT GERÄTEN Erlebe ein effektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft! Bei diesem Angebot kombinierst Du kraftvolle Übungen mit verschiedenen Geräten wie zum Beispiel Pilates-Ringen, Therabändern oder Kettlebells. Perfekt für alle, die ihre Fitness steigern, Muskelkraft aufbauen und ihre Beweglichkeit verbessern möchten.

XCO®-FIT Ein Training mit Hanteln der besonderen Art! XCOs sind mit einer losen Schwungmasse befüllte Hanteln, wodurch sich eine spezielle Ausführungsdynamik ergibt. Die daraus resultierenden Muskelreaktionen sind ein exzellentes Stabilisationstraining, ein ideales Workout für Bauch, Rücken und Schultergürtel und Bindegewebe.

YOGA FLOW – POWER IN BEWEGUNG Dynamische Asanas im Einklang mit dem Atem: Beim Yoga Flow verbindest Du kraftvolle Sequenzen mit meditativer Achtsamkeit. Stärke Deinen Körper, finde innere Balance und lass Stress im Rhythmus Deiner Bewegungen los – flexibel für alle Level!

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

ZIRKELTRAINING Bei diesem Angebot startet Ihr mit einem gezielten Aufwärmen, um den Körper optimal vorzubereiten. Danach folgt das Haupttraining, bei dem Du an verschiedenen Stationen Deine Kraft, Ausdauer und Koordination trainierst. Zum Abschluss sorgen Dehnübungen für eine entspannte Regeneration. Ein effektives Training für alle Fitnesslevel.

► *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 Fitnesstraining.



VERANSTALTER

- Stadt Gütersloh - Fachbereich Sport
- Kreissportbund Gütersloh e. V.

FÖRDERER

- Bürgerstiftung Gütersloh
- Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG
- Landessportbund NRW
- AOK NordWest



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



PARTNER

- Stadtsportverband Gütersloh
- Akteure des Programms
„Integration durch Sport“



INFO/KONTAKT

Kreissportbund Gütersloh

Jennifer Jones

Tel. 05241 / 85 1453

E-Mail: ksb@gt-net.de

Stadt Gütersloh

Fachbereich Sport

Britta Thieme

Tel. 05241 / 82 2915

E-Mail: FBSport@guetersloh.de

FOTOS

Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann / Maximilian Gaisendrees

LAYOUT

www.kirschgrafik.de

ANGEBOTE

Alle Angebote sollen wie geplant stattfinden.

Änderungen sind jedoch vorbehalten.

HINWEIS

Im Rahmen der Veranstaltung werden Fotos angefertigt. Einzelne Bilder werden zur Darstellung unserer Arbeit gegebenenfalls in unseren Medien abgedruckt, in unserem Internetauftritt und in den Sozialen Medien (Instagram und Facebook) verwendet oder auch in der Presse veröffentlicht.