

📍 **Veranstaltungsort: Wiese am Jugendzentrum Billerbeck**  
(An der Kolvenburg 12, 48727 Billerbeck)

**Zumba - DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.**

Montags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(29. Juni, 06./20./27. Juli, 03. August)

Zumba ist ein effektives Ganzkörpertraining zu Guter-Laune-Musik. Tanzschritte werden mit anderen Bewegungs- und Aerobic-Elementen in einer Choreographie kombiniert. Christa Lechler, lizenzierte Zumba-Trainerin, bringt die Teilnehmenden mit Spaß in Bewegung.

**Tabata - DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.**

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(30. Juni, 14./21./28. Juli, 04. August)

An frischer Luft bei motivierender Musik wird Dir hier ein Ganzkörper-Workout geboten, das neben effektivem Muskelaufbau auch gleichzeitig deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Das alles ohne Geräte, sondern nur mit dem eigenen Körpergewicht.

**Langstreckenwanderung – SW Beerlage e.V.**

Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr  
(01. Juli – 05. August)

Was genau versteht man unter einer Langstreckenwanderung? Ab 40 Kilometer beginnt eine Langstreckenwanderung. Wanderung neu erfunden und wir bereiten euch vor. Egal was andere sagen oder denken, lasst euch nicht von Eurem Weg abbringen. Auch wenn es kurvig oder steil wird. Wenn Du mitmachen möchtest und die Herausforderung annehmen willst, lohnt sich der Weg immer. Wir werden alle darauf vorbereiten schneller, weiter und mit Freude zu gehen.

**Rücken fit - DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.**

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr  
(02. Juli – 23. Juli)

Ein Kurs, indem es ganz um Ihren Rücken geht. Mit gezielten Übungen werden geschwächte Muskelpartien gekräftigt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert. Er ist für alle geeignet, die immer öfter über Rückenbeschwerden klagen oder ihnen präventiv vorbeugen wollen.



Facebook: Sport im Park Billerbeck

**Was ist Sport im Park?**

- Unverbindliches und kostenloses Sportangebot für Untrainierte wie für Sportliche aller Altersgruppen.
- Die kostenfreien Angebote werden im Auftrag des Kreissportbundes Coesfeld von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt.
- Das Training dauert circa eine Stunde und findet bei jedem Wetter statt.

**Wichtige Regeln !!!**

- Eine Anmeldung im Vorfeld der Veranstaltung ist Pflicht für die Teilnahme. Das Anmeldefenster wird 25 Stunden vor dem Angebot geöffnet und endet 1 Stunde vor dem Angebot.  
**Anmeldung: <https://events.guestoo.de/sportimpark>**
- Die Teilnehmerzahl pro Angebot ist begrenzt.
- Personen mit Krankheitssymptomen wird die Teilnahme am Angebot verwehrt .
- Ein Abstand von mindestens 1,5 m – auch während der Pausen – muss sichergestellt werden.
- Nur kontaktfreier Sport wird angeboten.
- Es werden keine Sportgeräte gemeinschaftlich genutzt.
- Tragen Sie Freizeit- oder Sportkleidung und bringen Sie Getränke sowie ein Handtuch mit.
- Es gibt keine WC-, Dusch- oder Umkleidemöglichkeiten.

**Ansprechpartner**

Kreissportbund Coesfeld e.V.  
Borkener Str. 13  
48653 Coesfeld



**Alexander Bergenthal**  
Projektkoordinator

**Telefon:** 02541 8005883  
**E-Mail:** alexander.bergenthal@ksb-coesfeld.de

**Unsere Partner**



**Sport im Park**

in Billerbeck, Coesfeld, Dülmen, Nordkirchen & Rosendahl

- Angebote vom **29. Juni - 06. August 2020**
- Vielfältige Sportkurse für Jung und Alt

**Kostenlose Teilnahme!**

Eine Anmeldung im Vorfeld der Veranstaltung ist Pflicht für die Teilnahme:  
<https://events.guestoo.de/sportimpark>





Das Projekt „Sport im Park“ steht unter der Schirmherrschaft der Stadtwerke Coesfeld GmbH

**Veranstaltungsort: Schlosspark Coesfeld (Bernhard-von-Galen Str., 48653 Coesfeld)**

## Lauftraining für Alle! DJK Eintracht Coesfeld- VBRS e.V.

Montags von 19.30 – 20.30 Uhr (29. Juni – 03. August)

Wir möchten ein abwechslungsreiches Lauftraining für Jedermann anbieten, das sowohl für den Laufanfänger als auch für geübte Läufer geeignet ist. Durch ein gezieltes Lauf- und Koordinationstraining wie z.B. Lauf ABC oder kleinere Intervalleinheiten wird die Ausdauer verbessert und die Muskulatur gestärkt.

## Kapow Fitness® - DJK Eintracht Coesfeld- VBRS e.V.

Montags von 18.30 – 19.30 Uhr (13. Juli – 03. August)

Kapow® ist ein Cardio Power Workout. Es basiert auf den Prinzipien eines physiologisch-funktionellen Trainings. Kondition, Koordination und schweißtreibender Spaß bieten jedem Teilnehmer die Gelegenheit im Rahmen seiner Möglichkeiten ein ausgewogenes Ganzkörpertraining zu absolvieren.

## Zumba® - Tanz-Centrum Coesfeld e.V.

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (30. Juni – 14. Juli)

Zumba® ist ein vom Latino- Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Diese Kombination steht für ein dynamisches und begeisterndes Fitnesstraining. Dieses Angebot richtet sich an alle Altersklassen und jeder Teilnehmer kann sein eigenes Tempo vorgeben. Willkommen sind weibliche und männliche Teilnehmer.

## Easy Dance Fitness – Tanz-Centrum Coesfeld e. V.

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (21. Juli – 04. August)

Eine Stunde mit leichten Schrittkombinationen, kleinen Choreografien und leichtem Stretching zu sommerlicher Musik unter freiem Himmel! Das Angebot richtet sich an alle Altersklassen von jung bis alt und an weibliche und männliche Teilnehmer.

## Zumba® - DJK Vorwärts Lette e.V.

Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr (01./08./29. Juli, 05. August)

Tanz- und Fitnessprogramm. Die einfach nachvollziehenden Bewegungen zu den feurigen, meist südamerikanischen Rhythmen machen gute Laune und ganz nebenbei wird der Körper geformt und viel Fett verbrannt.

## Body Shape – SG Coesfeld e.V.

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (02. Juli – 16. Juli)

Beim Body Shape wird jede Art von Tanz und Fitnesstrends wie Zumba, Aerobic, Pilates, Funktional Fitness und vieles mehr angeboten. Isabel wird euch zum Power bringen und ihr werdet eure Körper shapen.

## Energy Dance® - SG Coesfeld e.V.

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (23. Juli – 06. August)

Energy Dance® Training ist ein Bewegungstraining mit Musik, das sowohl die Kondition als auch die Beweglichkeit trainiert. Die Bewegungen sind sehr körpergerecht. Die Musik treibt die Bewegung motivierend an und sorgt gleichzeitig für positive Stimmung. Das Bewegungskonzept ist einfach, weil die Teilnehmer den vorgegebenen Bewegungen des Trainers folgen und deshalb ohne Choreographie funktioniert. Die Bewegungen stecken in der sehr abwechslungsreichen Musik. Am Ende hat man richtig geschwitzt und ist guter Laune.



**Facebook:**  
Sport im Park Coesfeld

**Veranstaltungsort: Sportzentrum Süd (Hülstener Straße 121, 48249 Dülmen)**

## Zumba – DJK Fitness Dülmen e.V.

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (30. Juni – 04. August)

Zumba ist ein Fitness-Tanz, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessprogramm, bei dem Stress und überflüssige Pfunde einfach weggetanzt werden.

## H.I.I.T – Tabata – TV Dülmen e.V.

Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr (01. Juli – 05. August)

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Workout. Kurze Phasen der maximalen Belastung wechseln sich mit noch kürzeren Pausen ab. Nach einer Aufwärmphase folgen mehrere Intervalle mit verschiedenen Übungen, sodass der ganze Körper trainiert wird. Dieses Kraftausdauertraining bringt auch die Männer so richtig ins Schwitzen.



**Facebook:**  
Sport im Park Dülmen

## Fit am Morgen – TV Dülmen e.V.

Donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr (02. Juli – 06. August)

Fit am Morgen bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm. Mit einer vielfältigen Übungsauswahl werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert, um das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und den Körper für den Alltag zu stärken.

**Veranstaltungsort: Wiese an der Gesamtschule Nordkirchen (Hinter der Turnhalle)**

## Faszinierendes Workout – FC Nordkirchen e.V.

Montags von 18.30 – 19.30 Uhr (29. Juni – 03. August)

Es ist eine ruhige Stunde, in der Übungen aus Pilates auf Yoga-Asanas und klassischem Workout treffen, die Faszien miteinbezogen werden und bei dem zu Beginn eine Zentrierung und zum Schluss eine Entspannungsübung das Ganze abrunden. Bitte Matte oder Decke mitbringen, Turnschuhe nicht zwingend erforderlich, gerne auch in Socken.

## smoveyWORKOUT – SC Capelle e.V.

Dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr (30. Juni – 04. August)

Das smoveyVIBROSWING-Gerät ist ein Schwingensystem. Es besteht aus einem Spiralschlauch mit zwei unterschiedlichen Griffformen, in diesem befinden sich 4 Stahlkugeln und zwei Dämpfungselemente, dass die Kugeln nicht anstoßen. Das smoveyTRAINING ist denkbar einfach und dennoch sehr effektiv. Jeder kann damit Übungen durchführen und seinen eigenen Körperzustand verbessern oder stabilisieren.

## Laufen hält fit – FC Nordkirchen e.V.

Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr (01. Juli - 05. August)

Das Angebot richtet sich an Laufanfänger mit und ohne Erfahrung. Gestartet wird mit einem Aufwärmprogramm mit Lauf ABC. Danach folgen Laufeinheiten, die durch gezielte Gehpausen unterbrochen sind. Das Angebot endet mit einer Dehnungsgymnastik. Für Interessierte kann dies den Start für ein Lauf-Ausdauertraining darstellen.

## Fitnessgymnastik – SV Südkirchen e.V.

Donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr (02. Juli – 06. August)

Nach einer kurzen Aufwärmphase bewegen wir uns im Stand oder auf der Matte. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder und die beliebten Flexibars.

## Biathlon – SSV Südkirchen

Freitags ab 17 Uhr (10./17./24. und 31. Juli)

Die Kombination aus Laufen und Schießen macht diesen Sport so interessant und publikumswirksam. Zuerst läuft man sich die Lunge aus dem Hals und ist völlig aus der Puste und danach soll man mit ruhiger Hand das Gewehr halten können? Dies bietet der SSV Südkirchen zum Selbermachen an, zwei Disziplinen werden an den Terminen angeboten: Einzelwettkampf im KO-System und ein Staffelwettbewerb.



**Facebook:**  
Sport im Park Nordkirchen

**Veranstaltungsort: Generationenpark Darfeld vom 29. Juni bis zum 16. Juli, Bolzplatz an der Wiedings Stegge vom 20. Juli bis zum 30. Juli**

## Powerpilates - Fit für die Bikinifigur – Westfalia Osterwick e.V. und SV Turo Darfeld e.V.

Montags von 19.00 – 20.00 Uhr (29. Juni – 27. Juli)

Mit viel Spaß und Muskelaktivierung geht es den Pfunden an den Kragen. Ein starker Rücken und ein flacher Bauch für den Sommer. Hier ist jeder gerne willkommen. Bitte eine Matte mitbringen.

## Deepwork-Faszientraining – SV Turo Darfeld e.V.

Mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr (01. Juli - 29. Juli)

Dies ist ein Ganzkörpertraining. Durch den Wechsel von Cardio-, Entspannungs- und Deepworkübungen aktivierst du zusätzlich auch noch die tiefliegende Muskulatur. Bring deinen Kreislauf und Stoffwechsel mit viel Spaß in Schwung. Hier ist jeder willkommen. Bitte eine Matte mitbringen und ggf. eigene Kurzhanteln.

## Latin-Dance-Workout – SV Turo Darfeld e.V.

Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr (2. Juli – 16. Juli)

Du wirst beim Tanzen zu pulsierenden Sounds den Rhythmus spüren. Mit einem Mix aus Tanz- und Intervalltraining aktivierst und stärkst du deinen gesamten Körper. Tanz dich fit und habe ganz viel Spaß dabei! Bei diesem Angebot kann jeder mitmachen.

## Tanzfitness – Westfalia Osterwick e.V.

Donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr (23./30. Juli)

Ein Workout, mit dem du den Stress und die überflüssigen Pfunde einfach wegтанzen kannst. Bei einem bunten Mix aus Musik, trainierst du deinen ganzen Körper und verbesserst die Ausdauer, Koordination Beweglichkeit. Es stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.



**Facebook:**  
Sport im Park Rosendahl