

SPORT

im Park Hattingen
27.06. BIS 09.08.2022

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 Gesundheitssport

Kneipp
Verein
Ruhr e.V.



Montags

09.00 - 10.00 Uhr **Stuhlgymnastik**
DJK Märkisch Hattingen
Rainer Schröter
TP: Hillscher Garten
ZG: Senioren

16.00 - 18.00 Uhr **Boule**
Turnverein Hattingen
Joachim Böhnke
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Ein Angebot für Alle

18.30 - 20.00 Uhr **Kickboxen**
Turnverein Hattingen
Andreas Cliento
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Jugendliche ab 16 Jahren

Dienstags

18.30 - 19.30 Uhr **Zirkeltraining**
(26.07. & 02.08. & 09.08. & 16.08.)
Schwimmverein Hattingen
Nadine Specht
TP: Schulhof Gym. Holthausen
ZG: Erwachsene

19.00 - 20.00 Uhr **Fit Mixed**
(28.06. & 12.07. & 19.07 & 26.07. & 02.08.)
Sportgemeinschaft Holthausen
Sabine Gerdes
TP: Spielplatz am Müsendrei
ZG: Erwachsene



**STADTSportVERBAND
HATTINGEN**

Dienstags

18.30 - 20.00 Uhr **Taekwondo**
(28.06. & 05.07.)
VfL Winz-Baak
Beate Oebel
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Ein Angebot für Alle ab 6

Mittwochs

10.30 - 11.30 Uhr **Tanzen**
(06.07. & 20.07. & 03.08.)
Kneipp-Vereine Ruhr
Barbara Schulze
TP: Park am Holschentor
ZG: Ein Angebot für Alle

18.00 - 19.30 Uhr **Walken**
Turnverein Hattingen
Susanne Kraft
TP: Mehrzweckhalle Wagnerstraße
ZG: Erwachsene

Donnerstags

18.00 - 19.00 Uhr **Bauch-Killer Kurs**
(28.07. & 04.08. & 11.08. & 18.08.)
Schwimmverein Hattingen
Nadine Specht
TP: Schulhof Gym. Holthausen
ZG: Erwachsene

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN - OHNE VORANMELDUNG -

Donnerstags

18.30- 20.00 Uhr **Taekwondo**
(30.06. & 03.08.)
VfL Winz-Baak
Beate Oebel
TP: Schmidtchens Wiese
ZG: Ein Angebot für Alle ab 6

Freitags

17.30 - 18.30 Uhr **KAHA**
(nur am 08.07.)
Sportgemeinschaft Holthausen
Monika Venker
TP: Kriegerdenkmal,
Schulberger Wald
ZG: Erwachsene

Samstags

11.30 - 12.30 Uhr **QiGong**
(nur am 09.07.)
Sportgemeinschaft Holthausen
Monika Venker
TP: Kriegerdenkmal,
Schulberger Wald
ZG: Erwachsene

Sonntag

11.30 - 12.30 Uhr **KAHA**
(nur am 17.07.)
weitere Infos oben

ANGEBOTSÜBERSICHT

Zirkeltraining mit Nadine Specht:

Abwechslungsreicher Sport für den ganzen Körper. Kraftausdauer, Cardio und Beweglichkeit, Leistungs- und Geschwindigkeitserhöhung, Koordination, Geschicklichkeit und Gleichgewicht.

Bauch-Killer Kurs mit Nadine Specht:

Bauchspeck killen wir! Nicht nur Bauchmuskeln, nebenbei auch Bein- und Pomuskulatur straffen und definieren wir gemeinsam...Dies schaffen wir als Gruppe mit Schweiß, Spaß und effektivem Workout!

Fit Mixed mit Sabine Gerdes:

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

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:

SV Kickboxen das ist Fitnessboxen, Kickboxen und Selbstverteidigung in einen Kampfstil.

Boule mit Joachim Böhnke:

Im Vordergrund steht das Fitnesstraining in Verbindung mit der Vermittlung von Disziplin und Respekt vor dem Gegner.

Walken mit Susanne Kraft:

Treffen an der Mehrzweckhalle Oberwinzerfeld, Wagnerstraße Walken mit Stöcken und auch ohne durch die Winz-Baak.

Taekwondo mit Beate Oebel:

Einblicke in die koreanische Kampfsportart Taekwondo. Von der Selbstverteidigung hin zum olympischen Kampf. Geeignet für alle ab 6 Jahren, auch Wiedereinsteiger*innen.

QiGong mit Monika Venker:

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

KAHA mit Monika Venker:

KAHA ist ein sanftes Fitnessprogramm. Die Übungen sind langsam, fließend und dehnend und kräftigen den ganzen Körper.

Stuhlgymnastik mit Rainer Schröter:

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

SPORT

im Park Hattingen

27.06. BIS 09.08.2022

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.
- kurzfristige Absagen sind z.B. aufgrund des Wetters möglich, bitte informiere dich auf unserer Facebook-Seite und unserer Homepage.
- 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.

