

# SPORT

im Park Hattingen

22.06. BIS 06.08.2023

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN

- OHNE VORANMELDUNG -

GEMEINSAM-DRAUSSEN



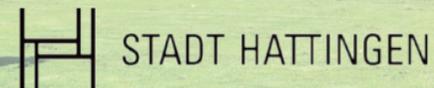
**„SPORT IM PARK“ IST EIN KOSTENLOSES UND OFFENES BEWEGUNGSANGEBOT FÜR ALLE UNTRAINIERTEN UND TRAINIERTEN HATTINGER:INNEN ALLER ALTERSGRUPPEN.**

WEITERE INFORMATIONEN: [WWW.STADTSportVERBAND-HATTINGEN.DE](http://WWW.STADTSportVERBAND-HATTINGEN.DE)



Sportgemeinschaft  
Holthausen 1976  
- Verein für Gesundheitssport -

Verein  
Kneipp  
Ruhr e.V.



## Montags

**09.45 - 11.00 Uhr**  
(26.06. bis 31.07.)  
**Stuhlgymnastik**  
DJK Märkisch Hattingen  
Monika Friedrich  
TP: Hillscher Garten  
ZG: Senioren

**11.00 - 12.00 Uhr**  
(26.06. + 10.07. +  
17.07. + 31.07.)  
**Tanzen**  
Kneipp-Verein Ruhr e.V.  
Barbara Schulze  
TP: Park am Holschentor  
ZG: Ein Angebot für Alle

**16.00 - 18.00 Uhr**  
(26.06. bis  
31.07.2023)  
**Boule**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Joachim Böhnke  
TP: Schmidtchens Wiese  
ZG: Ein Angebot für Alle

**18.00 - 20.00 Uhr**  
(26.06. bis  
31.07.2023)  
**Sportschießen**  
Schützenverein Holthausen  
Jörg Hocheder  
TP: Schützenverein Holthausen  
ZG: Für alle ab 12 Jahren

**18.30 - 20.00 Uhr**  
(26.06. bis  
31.07.2023)  
**Kickboxen**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Andreas Cliento  
TP: Schmidtchens Wiese  
ZG: Jugendliche ab 16 Jahren

## Dienstags

**18.30 - 19.30 Uhr**  
(27.06. bis 01.08.)  
**Outdoor Bewegung**  
Schwimmverein Hattingen  
Jochen Lumbeck  
TP: Schulhof Gym. Holthausen  
ZG: Erwachsene

**18.30 - 19.30 Uhr**  
(04.07. + 11.07. +  
18.07. + 25.07.)  
**Zumba®**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Aileen Siebert  
TP: Henrichshütte, Nähe Eingang  
ZG: Erwachsene

**19.00 - 20.00 Uhr**  
(27.06. bis 25.07.)  
**Fit Mixed**  
Sportgemeinschaft Holthausen  
Sabine Gerdes  
TP: Spielplatz am Müsendrei  
ZG: Erwachsene

## Mittwochs

**18.00 - 19.00 Uhr**  
(28.06. + 05.07. +  
12.07. + 02.08.)  
**Walking**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Elke Stulgies  
TP: Schmidtchens Wiese  
ZG: Ein Angebot für Alle

**18.00 - 19.00 Uhr**  
(28.06. + 05.07.)  
**QiGong**  
Sportgemeinschaft Holthausen  
Monika Venker  
TP: Kriegerdenkmal,  
Schulberger Wald  
ZG: Erwachsene

## Donnerstags

**15.00 - 16.00 Uhr**  
(13.07. + 20.07.)  
**TaiChi**  
Kneipp-Verein Ruhr e.V.  
Mathias Harmel  
TP: Park am Holschentor  
ZG: Erwachsene

**18.00 - 19.00 Uhr**  
(22.06. - 20.07.)  
**Bodyworkout**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Britta Huesmann  
TP: Schmidtchens Wiese  
ZG: Ein Angebot für Alle

**18.00 - 19.00 Uhr**  
(22.06. - 03.08.)  
**Kickboxen**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Andreas Cliento  
TP: Schmidtchens Wiese  
ZG: Jugendliche ab 16 Jahren

**18.00 - 20.00 Uhr**  
(22.06. - 03.08.)  
**Sportschießen**  
Schützenverein Holthausen  
Jörg Hocheder  
TP: Schützenverein Holthausen  
ZG: Für alle ab 12 Jahren

## Freitags

**17.00 - 19.00 Uhr**  
(23.06)  
**Line Dance**  
Turnverein Hattingen 1968 e.V.  
Jasmin Michel-Burbulla  
TP: Schmidtchens Wiese

17.00 - 18.00 Uhr  
Fortgeschrittene  
18.00 - 19.00 Uhr

**17.00 - 19.00 Uhr**  
(23.06. - 04.08.)  
**Schach**  
Schachverein Welper 1922 e.V.  
TP: Terrasse am Holschentor

## **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**

Im Vordergrund steht das Fitness-training in Verbindung mit der Vermittlung von Disziplin und Respekt vor dem Gegner ab 16 Jahre.

## **Bodyworkout mit Britta Huesmann**

Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte, tänzerischen leichten Airobic-Elementen zur Musik.

## **QiGong mit Monika Venker**

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

## **Zumba ® mit Aileen Siebert**

Das Tanz-Fitness-Programm verbindet unterschiedliche Tanzelemente und wird so zu einem unvergessenen Workout.

## **Outdoor Bewegung mit Jochen**

### **Lumbeck:**

Laufen als einfaches Grundbewegungsmittel, kombiniert um Dehn- und Muskelaufbauübungen, die alle ohne Hilfsmittel machen können.

## **Boule mit Joachim Böhnke:**

Ein Angebot für alle - egal ob Anfänger:in oder Fortgeschritten wir freuen uns auf alle, die kommen.

## **Line Dance mit Jasmin Michel-Burbulla**

**G1:** Tanzen ohne Partner:in zu Country Musik für Einsteiger:innen.

**G2:** Tanzen in Reihen mit aufbauender Chorografie mit etwas Vorerfahrung.

## **TaiChi mit Mathias Harmel**

Bewusste Bewegungsabläufe der TaiChi Übungen zur Entspannung und inneren Ausgeglichenheit, Die Fähigkeit zur Koordination, Konzentration, Körperkraft und Beweglichkeit wird gefördert.

## **Sportschießen mit Jörg Hocheder**

Mit dem Luftgewehr oder der Luftpistole wird auf eine Distanz von 10 m trainiert. Kinder ab 12 Jahre schießen in Begleitung Ihrer Eltern mit dem Luftgewehr.

## **Stuhlgymnastik mit Monika Friedrich**

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

## **Schach mit Wolfgang Linde**

Das Angebot richtet sich an Menschen von 6-99 Jahren, die das königliche Spiel erlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen.

## **Walking mit Elke Stulgies**

Walken mit und ohne Stöcke durch Winz-Baak.

## **Fit Mixed mit Sabine Gerdes**

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

# SPORT

im Park Hattingen

22.06. BIS 06.08.2023

VORBEIKOMMEN UND MITMACHEN  
- OHNE VORANMELDUNG -  
GEMEINSAM-DRAUSSEN



**MACH MIT UND BLEIB FIT!**

Weitere Informationen unter:

[www.stadtsportverband-hattingen.de](http://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.
- 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](mailto:info@stadtsportverband-hattingen.de).

