Angebote Sundern

Fitness Workout

TuS 1886 Sundern e.V.

Werde Fit unter freiem Himmel.

Ort: Fußballplatz, Hauptstraße 189a, 59846 Sundern
Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07.2022
Uhrzeit: 19.00 - 20:00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Fit und bewegt in jedem Alter

TuS 1886 Sundern e.V.

Sportprogramm für jede Altersstufe.

Ort: Fußballplatz, Hauptstraße 189a, 59846 Sundern
Termine: 30.06. / 07.07. / 14.07.2022
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Bewegung und Kraft für jedermann

TuS 1886 Sundern e.V.

Abwechslungsreiche Übungen für jeden Fitnessstand.

Ort: Fußballplatz, Hauptstraße 189a, 59846 Sundern
Termine: 30.06. / 07.07. / 14.07.2022
Uhrzeit: 19.00 - 20:00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Fußball Kids

TuS 1886 Sundern e.V.

Kicken für Jedermann im Soccer-Court für Kinder von 7 bis 14 Jahren

Ort: Röhrtalstadion / Sparkassen-Arena
Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07.2022
Uhrzeit: 17:45-19:00 Uhr

Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Fußball Kids

TuS 1886 Sundern e.V.

Kicken für Jedermann im Soccer-Court für Kinder ab 14 Jahre

Ort: Röhrtalstadion/Sparkassen-Arena
Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07.2022
Uhrzeit: 19:00 - 20:15 Uhr

Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Einführung in das SUPaddling

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Erlerne die Grundlagen der neuen Trendsportart auf dem Wasser.

Ort: Vereinsgelände Surfclub Hachen, Am Sorpesee 11, 59846 Sundern
Termine: 25.06. / 16.07. / 06.08.2022
Uhrzeit: 10.00-11.00 Uhr

Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Was ist Sport im Park?

- Ein kostenloses Sportangebot für Jedermann.
- Ein Sportangebot für jede Altersklasse.
- Ein Sportangebot, das keine sportliche Vorerfahrung benötigt.
- Ein Sportangebot, das von qualifizierten Übungsleitern*innen aus lokalen Sportvereinen geleitet wird.

Weitere wichtige Informationen:

- Bitte beachten Sie den Hinweis zur Anmeldung bei einigen Kursen.
- Tragen Sie der Sportart angepasste Sportbekleidung.
- Bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
- Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, fragen Sie vorher Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.

Vereine

TV Neheim 1884 e.V.

TV Herdringen 1902 e.V.

Minigolf-Sport-Klub Neheim-Hüsten e.V.

LAC Veltins Hochsauerland e.V.

FC 1926 Cobbenrode e.V.

TSV RW Wenholthausen e.V.

TuS Eintracht 1900 Heinrichsthal-Wehrstapel e.V.

TuS 1886 Sundern e.V.

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Wir freuen uns auf einen bewegten Sommer!

AOK Die Gesundheitskasse.

Volksbanken in Ihrer Region

Das Anmeldeformular für anmeldepflichtige Kurse finden Sie unter www.hochsauerlandsport.de/themen/sport-im-park

ANSPRECHPARTNERIN:
Katja Osenberg
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-3 · Fax: 02904/976325-9
k.osenberg@hochsauerlandsport.de

IMPRESSUM:
KreisSportBund Hochsauerlandkreis e.V. - Geschäftsstelle
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-0 · Fax: 02904/976325-9
www.hochsauerlandsport.de
info@hochsauerlandsport.de

Stand: Mai 2022

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

KSB KreisSportBund Hochsauerlandkreis

Sport im Park

Der HSK bewegt sich

Kostenloses Sportprogramm für Jung und Alt

vom 22. Juni bis 11. August 2022

An den Standorten: Arnsberg, Hüsten, Neheim, Meschede, Sundern, Cobbenrode, Wenholthausen, Grevenstein

VERTRAUEN VERBINDET ANDREAS FÖST CONSULTING
FORT FUN Abenteuerland
becker druck PRINT · DIGITAL · PUBLISHING
compact Sport & Spiel

Angebot Arnsberg

Dance Aerobic Kids

Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreographien und Musik für Kinder ab 6 Jahren.

Ort: Schützenwiese Arnsberg, Promenade 18, 59821 Arnsberg
Termine: 01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07.2022
Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Angebote Neheim

Pilates Einsteiger

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Sanftes und effektives Ganzkörpertraining, bei dem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden. Keine Vorerfahrung erforderlich.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends, Werler Str. 4, 59755 Arnsberg
Termine: 28.06./05.07./12.07./19.07./26.07./02.08./09.08.2022
Uhrzeit: 17:50 - 18:35 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates Refresher

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Sanftes und effektives Ganzkörpertraining, bei dem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden. Vorerfahrung erforderlich, ideal zum Wiedereinstieg.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends, Werler Str. 4, 59755 Arnsberg
Termine: 30.06./07.07./14.07./21.07./28.07./04.08./11.08.2022
Uhrzeit: 19.15 - 20.00 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Yoga

Bringe durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Ort: Bröckelmanns Park, 59755 Arnsberg
Termine: 27.06. / 04.07. / 25.07. / 01.08. / 08.08.2022
Uhrzeit: 09:00 - 10:30 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Aquafitness

Kämpfe gegen den Wasserwiderstand an und trainiere den ganzen Körper im Element Wasser.

Ort: Freibad Neheim, Jahnallee 47, 59757 Arnsberg
Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08.2022
Uhrzeit: 18:30 - 19:15 Uhr
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Minigolf Kids

Minigolf-Sport-Club Neheim Hüsten e.V.

Erlerne spielerisch die ersten Grundlagen des Minigolfsports. Für Kinder ab 10 Jahre.

Ort: Minigolf Anlage Neheim, Zu den drei Bänken 5, 59757 Arnsberg
Termine: 29.06. / 13.07. / 20.07. / 27.07. / 03.08.2022
Uhrzeit: 16:00 - 17:30 Uhr
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Angebote Hüsten

Dance Aerobic

Tanzen, Schwitzen und den Rhythmus spüren.

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg
Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07.2022
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Nordic Walking

TV Herdringen 1902 e.V.

Perfektes Ausdauertraining für Anfänger zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg
Termine: 27.06./04.07./11.07./18.07./25.07./01.08./08.08.2022
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Training Deutsches Sportabzeichen

TV Herdringen 1902 e.V.

Werde fit für das Deutsche Sportabzeichen.

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg
Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08.2022
Uhrzeit: 18:00 - 19.30 Uhr

Leichtathletik Kids

LAC Veltins Hochsauerland e.V.

Werfen, Laufen, Springen und vieles mehr für Kinder von 6-12 Jahren.

Ort: Vorwiesen Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg
Termine: 27.06./04.07. /11.07. /18.07. / 25.07. /01.08. /08.08.2022
Uhrzeit: 15:30 - 16:30 Uhr
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Spiel und Spaß im Park

TV Neheim 1884 e.V.

Sportliches Angebot für Kinder von 5-10 Jahren.

Ort: Vorwiesen Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg
Termine: 30.06. / 07.07. / 14.07. / 21.07. / 28.07. / 04.08.2022
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Spiel und Spaß im Park mit Ball

TV Neheim 1884 e.V.

Sportliches Angebot für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Ort: Vorwiesen Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg
Termine: 27.06. / 29.06. / 01.07. / 02.07. / 04.07. / 06.07. / 08.07. / 09.07.2022
Uhrzeit: 27.06. 17:00 - 17:45 / 29.06. 17:00 - 18:30 / 01.07. 16.00-17.45 / 2.7. 10.00-11.30 / 4.7. 17.00-17.45 / 6.7. 17.00-18.30 / 8.7. 16.00-16.45 / 9.7. 10.00-11.30
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Angebot Meschede

Dance Aerobic

TuS Eintracht 1900 Heinrichsthal-Wehrstapel e.V.

Tanzen, Schwitzen und den Rhythmus spüren.

Ort: Terrasse Ruderclub Meschede, Berghauser Bucht 1, 59872 Meschede
Termine: 29.06. / 01.07. / 06.07. / 08.07. / 13.07. / 15.07.2022
Uhrzeit: 29.06. 19:00-20:00 / 01.07. 18:00-19:00 / 06.07. 19:00-20:00 / 08.07. 18:00-19:00 / 13.07. 19:00-20:00 / 15.07. 18:00-19:00

Angebote Wenholthausen

Tabata

TSV RW Wenholthausen e.V.

Trainiere dein Herz-Kreislauf-System mit abwechslungsreichen Intervallen.

Ort: Parkplatz Wennebrücke, Historische Wennebrücke, 59889 Eslohe
Termine: 27.06. / 04.07. / 11.7. / 25.07. / 01.08.2022
Uhrzeit: 18.00-18.45 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Intervalltraining

TSV RW Wenholthausen e.V.

Wechsel zwischen Belastung und Erholung steigert die Fitness.

Ort: Parkplatz Wennebrücke, Historische Wennebrücke, 59889 Eslohe
Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08.2022
Uhrzeit: 18.30 - 19.15 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Cobbenrode

Lauftreff

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Basiskurs für gesundes Joggen und Walken.

Ort: Vogelstange Cobbenrode, Am Muttenberg, 59889 Eslohe
Termine: 22.06. / 29.06. / 06.07.2022
Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Mobilitätstraining

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Fördere deine Beweglichkeit und lerne Yogaelemente kennen.

Ort: Vogelstange Cobbenrode, Am Muttenberg, 59889 Eslohe
Termine: 22.06. / 29.06. / 06.07.2022
Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Outdoor Fitness

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Schwitzen unter freiem Himmel.

Ort: Spielplatz im Hessenberg 26, 59889 Eslohe
Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07. / 03.08.2022
Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Yoga-Hatha Vinyasa Flow

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Bringe durch gezielte Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Ort: Spielplatz im Hessenberg 26, 59889 Eslohe
Termine: 08.07. / 15.07. / 29.07. / 05.08.2022
Uhrzeit: 18:00 - 18:45 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Sanftes und effektives Ganzkörpertraining, bei dem Bewegung und Atmung in Einklang gebracht werden.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode, Olper Straße 9, 59889 Eslohe
Termine: 27.06./04.07./11.07./18.07./25.07./01.08.2022
Uhrzeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Fit for Kids 1. & 2. Klasse

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Sportliches Angebot für Kinder von 6-8 Jahren.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode, Olper Straße 9, 59889 Eslohe
Termine: 22.06./29.06./06.07./03.08./10.08.2022
Uhrzeit: 16:00 - 16:45 Uhr
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Fit for Kids 3. - 5. Klasse

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Sportliches Angebot für Kinder von 8-11 Jahren.

Ort: Sportplatz FC Cobbenrode, Olper Straße 9, 59889 Eslohe
Termine: 22.06. / 29.06. / 06.07. / 03.08. / 10.08.2022
Uhrzeit: 17:00 - 17:45 Uhr
Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!
Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Angebot Grevenstein

Dance Aerobic

Tanzen, Schwitzen und den Rhythmus spüren.

Ort: Sportheim, In Wiesengrund 27, 59872 Meschede
Termine: 27.06. / 04.07. / 11.07. / 13.07.
Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr