

Angebote Sundern

Einführung in das SUPaddling

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

Ort: Vereinsgelände Surfclub Hachen, Am Sorpesee 11,
59846 Sundern

Termine: 08.07. / 29.07. / 05.08.2023

Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr

Bitte mit vorheriger Anmeldung! QR-Code scannen:



Tanz dich fit!

SuS Grün-Weiß Amecke 1922 e.V.

Line Dance & Aero Dance

Ort: Fußballplatz Kleinfeld Hauptstraße 189a,
59846 Sundern

Termine: 18.07./25.07./01.08.2023

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr



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:

- Tragen Sie der Sportart angepasste Sportbekleidung.
- Bringen Sie ein Handtuch und Getränke mit.
- Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, fragen Sie vorher Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin.
- Ein kostenloses Sportangebot für Jedermann, zum Hineinschnuppern oder zur regelmäßigen Teilnahme.
- Generell ohne Voranmeldung. Bitte beachten Sie den Hinweis zur Anmeldung bei einigen Kursen, hier ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
- Sie sind während der Kursteilnahme über den KSB HSK unfallversichert.
- Bei extremen Wetterbedingungen beachten Sie die Infos auf unserer Homepage.

Hier geht's zur Homepage:



Vereine

TV 1890 Schmallenberg e.V.

TV Herdringen 1902 e.V.

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

FC 1926 Cobbenrode e.V.

TSV RW Wenholthausen e.V.

SuS 1921 Reiste e.V.

TuS 1886 Sundern e.V.

Verein für Gesundheitstraining
und Rehasport e.V.

Surfclub Hachen-Sorpesee e.V.

SuS Grün-Weiß Amecke 1922 e.V.



Wir freuen uns auf einen bewegten Sommer!



ANSPRECHPARTNER:

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

André Erlmann
Bundesstr. 152 · 59909 Bestwig
Tel.: 02904/976325-1
a.erlmann@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 2023



Kostenloses Sportprogramm
für Jung und Alt

**vom 26. Juni
bis 5. August 2023**



www.hochsauerlandsport.de



An den Standorten: Arnsberg, Bestwig, Cobbenrode, Hüsten, Neheim,
Reiste, Schmallenberg, Sundern, Wenholthausen, Wennemen

Angebot Arnsberg

Dance Aerobic Kids

Ort: Schützenwiese Arnsberg, Promenade 18, 59821 Arnsberg

Termine: 14.07. / 21.07. / 28.07. / 04.08.2023

Uhrzeit: 14.00 - 15.00 Uhr

Nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten!

Bitte mit vorheriger Anmeldung! QR-Code scannen:



Angebote Neheim

Pilates

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends, Werler Str. 4,

59755 Arnsberg

Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07. / 03.08.2023

Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Wirbelsäulengymnastik

Verein für Gesundheitstraining und Rehasport e.V.

Ort: Treffpunkt Eingang Fitnessstudio Friends, Werler Str. 4,

59755 Arnsberg

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 17.50 - 18.35 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Aquafitness

Ort: Freibad Neheim, Jahnallee 47, 59757 Arnsberg

Termine: 27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07. / 01.08.2023

Uhrzeit: 18:15 - 19:00 Uhr

Bitte mit vorheriger Anmeldung! QR-Code scannen:



Angebote Hüsten

Yoga

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.15 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Nordic Walking

TV Herdringen 1902 e.V.

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte mit vorheriger Anmeldung! QR-Code scannen:



Outdoor Fitness

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Dance Aerobic

Ort: Vorwiese Stadion Große Wiese, Am Solepark 7, 59759 Arnsberg

Termine: 11.07. / 18.07. / 25.07. / 01.08.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Angebot Wenholthausen

Zirkel-Intervalltraining

TSV RW Wenholthausen e.V.

Ort: Parkplatz Wennebrücke, Historische Wennebrücke, 59889 Eslohe

Termine: 27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07. / 27.07. /

01.08. / 03.08.2023

Uhrzeit: 18.15 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Wennemen

Tabata

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wennemen, Südstraße

Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Hatha Yoga

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wennemen, Südstraße

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wennemen, Südstraße

Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07. / 03.08.2023

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Qi Gong & Tai-Chi

TuS 1892 Rot-Weiß Wennemen e.V.

Ort: Dorfplatz Wennemen, Südstraße

Termine: 11.07. / 18.07. / 25.07. / 01.08.2023

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebote Cobbenrode

Bauch Beine Po

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportheim Cobbenrode

Termine: 28.06. / 05.07. / 26.07. / 02.08.2023

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportheim Cobbenrode

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Rückenschule

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportheim Cobbenrode

Termine: 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2023

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Dance Aerobic

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportheim Cobbenrode

Termine: 27.06. / 11.07. / 18.07.2023

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Fit for Kids (6-10 Jahre)

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportheim Cobbenrode

Termine: 22.06. / 29.06. / 06.07. / 13.07. / 27.07. / 03.08.2023

Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Hobby Horsing for Kids

FC 1926 Cobbenrode e.V.

Ort: Sportheim Cobbenrode

Termine: 27.06. / 04.07. / 18.07. / 25.07.2023

Uhrzeit: 18:00 - 18:45 Uhr

Eigenes Steckenpferd mitbringen

Angebote Reiste

Fitness Boxen

SuS 1921 Reiste e.V.

Ort: Sportheim, Marktweg 5, 59889 Eslohe-Reiste

Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07. / 03.08.2022

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Ganzkörperworkout

SuS 1921 Reiste e.V.

Ort: Sportheim, Marktweg 5, 59889 Eslohe-Reiste

Termine: 27.06. / 04.07. / 11.07. / 18.07. / 25.07. / 01.08.2023

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Pilates

SuS 1921 Reiste e.V.

Ort: Sportheim, Marktweg 5, 59889 Eslohe-Reiste

Termine: 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08.2023

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!



Angebote Bestwig

Ausdauertraining

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Ort: Bürgersportplatz, Am Bähnchen 11, 59909 Bestwig

Termine: 29.06. / 06.07. / 13.07. / 20.07. / 27.07. /

03.08.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Qi Gong

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Ort: Bürgersportplatz, Am Bähnchen 11, 59909 Bestwig

Termine: 05.07. / 12.07. / 19.07. / 26.07. / 02.08.2023

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Fitnessstraining

TuS Velmede-Bestwig 92/07 e.V.

Ort: Velmeder Fitness Pfad, Bundesstraße 30, 59909

Bestwig Termine: 04.07. / 11.07. / 18.07. / 20.07. /

25.07. / 27.07.2023

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!

Angebot Schmalleberg

Workout

TV 1890 Schmalleberg e.V.

Ort: Kunsthaus Alte Mühle e.V.,

Unter der Stadtmauer 4,57392 Schmalleberg

Termine: 28.06. / 17.07. / 24.07.2023

Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr

Bitte eine eigene Matte mitbringen!