



Sport im Park

08.07.-20.08.2024

CVJM Pivitsheide

Sportfreunde Berlebeck-Heiligenkirchen e.V.

Sandokai Detmold

Detmolder Sportverein

TV Brokhausen v. 1970 e.V.

TV09 Pivitsheide



Im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ bieten sechs Detmolder Sportvereine Sportangebote im Freien unter Führung qualifizierter Übungsleiter*innen für Jung und Alt an. Das Angebot ist **kostenlos**, **erfordert keine Anmeldung** und umfasst Sporteinheiten mit einfachen Bewegungsabläufen, um Sie fit zu halten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
18:00-19:00 Uhr Indiaca für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre	17:00-18:00 Uhr Kinderturnen	11:00-12:00 Uhr „Fitte Senioren 60 plus“		15:30-16:30 Uhr „Bälle, Bälle“ Kids inklusive ab 4 Jahre	11:00- 12:00Uhr Walken (Sonntag)
18:00-19:00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik für Jung(-gebliebene)	18:30-19:30 Uhr Atemübungen mit Ausdauertraining	18:00-19:00 Uhr „Reifen“ – Angebote für Erwachsene	17:00-18:00 Uhr Familien in Bewegung (0-6 Jahre)	17:00-18:00 Uhr „Bälle, Bälle“ ab 8 Jahre	13:30-14:30 Uhr „Cheerleading“ (Samstag)
19:15-20:15 Uhr Kraft-, Stabi- und Koordinations- training	19:00-20:00 Uhr Zumba	19:00 Uhr Fitness-Nordic-Walker	18:30-19:30 Uhr „Zirkeltraining“ ab 18 Jahren	18:00-19:00 Uhr Hip Hop, Street, Modern, Jazz für Kids ab 10 Jahre	
20:00 Uhr Workout	19:00-20:00 Uhr Body Fit	19:00-20:00 Uhr Latin-Dance-Fitness	20:00 Uhr Sweat and Shape	19:00-20:30 Uhr Kampfsport	

Bitte eine Matte und/oder großes Handtuch, sowie etwas zu trinken mitbringen!



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Angebotsbeschreibungen:

[CVJM Pivitsheide](mailto:joanne@gessnernet.de) (Kontakt: joanne@gessnernet.de)

Indiaca für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre: Entdecke eine Sportart, die ihren Ursprung an den Stränden von Südamerika hat.

Ort: Rasenfläche der Kusselbergschule-Pivitsheide

Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining: Mit abwechslungsreichen Übungen machst du ein moderates bis intensives Kraft-, Stabi- und Koordinationstraining. Bitte bring eine Gymnastikmatte oder ein Handtuch mit.

Ort: Rasenfläche der Kusselbergschule-Pivitsheide

[SF Berlebeck-Heiligenkirchen e.V.](mailto:Norbert.Wiedemeyer@t-online.de) (Kontakt: Norbert.Wiedemeyer@t-online.de)

Fitness-Nordic-Walker: Es werden 1 ½ Stunden Nordic-Walking angeboten. In dieser Zeit werden ca. 8 km in teilweise auch profiliertem Gelände zurückgelegt.

Treffpunkt: Sporthalle Detmold-Berlebeck

Sweat and Shape: Gemeinsam draußen trainieren, intensiv oder moderat mit viel Spaß! Von Cardio, Kraftübungen, Balance, Koordination bis Stretching. Evtl. auch kleiner Parkour durch die Natur. Entsprechendes Schuhwerk, Handtuch, Rucksack mitbringen

Treffpunkt: Sporthalle Detmold-Berlebeck

[Sandokai Detmold](mailto:verwaltung@sandokaidetmold.de) (verwaltung@sandokaidetmold.de)

Latin-Dance-Fitness: Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm.

Ort: Bürgerpark Ameide

Kampfsport: Karate, Selbstverteidigung und Eskrima für Jedermann ohne Vorkenntnisse.

Ort: Fußballplatz Brunnenwiese



Angebotsbeschreibungen:

[Detmolder Sportverein](http://detmolder-sportverein.de) (Kontakt: info@detmolder-sportverein.de)

Workout: Immer anders, immer intensiv, immer Spaß! Wir bewegen uns an der frischen Luft zu passender Musik in vielfältiger Weise. WarmUp, Cardio, Kraftübungen, Balance, Koordination und Stretching - alles was uns ins Schwitzen bringt und guttut! Bei Regen bieten wir eine Lauf- oder Walking-Einheit an! Come On And Work Out!

Ort: Bürgerpark Ameide

Kinderturnen: Es sind Ferien und der Turnverein macht Urlaub? Wir nicht!

Der DSV turnt und spielt mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren im Bürgerpark. Geschulte Übungsleiter*innen des Vereins haben ein buntes Programm für den Rasen vorbereitet. Einfach kommen und mitmachen. Freunde*innen mitbringen ist ausdrücklich erlaubt! Bei Regen muss das Angebot leider ausfallen.

Ort: Bürgerpark Ameide

Body Fit: BodyFit unter freiem Himmel in bequemer Kleidung - auch bei leichtem Regen werden wir uns bewegen! Eine Gymnastikmatte ist nicht erforderlich. Wer gerne richtig schwitzt und das bei moderner Musik und unter kompetenter Anleitung, der ist hier genau richtig.

Ort: Bürgerpark Ameide

Walken: Wir walken in gemäßigtem Tempo auf unterschiedlichen Strecken. Zurück am Ausgangspunkt sind Dehn- und Lockerungsübungen angesagt. Das Angebot richtet sich an alle Altersklassen.

Ort: Allee am Lippischen Hof



Angebotsbeschreibungen:

[TV Brokhausen v. 1970 e.V. \(Kontakt: www.tv-brokhausen.de\)](http://www.tv-brokhausen.de)

Wirbelsäulengymnastik für Jung und Junggebliebene: Wir bieten vom TV-Brokhausen v. 1970 e.V. eine Wirbelsäulengymnastik für Jung- und Junggebliebene auf dem Spielplatz in Brokhausen an. Mit allgemeinen Mobilisations- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Kleingeräten mit Schwerpunkt Wirbelsäule, wirst du deine Beweglichkeit verbessern. Bei Regen oder Unwetter fällt das Angebot aus.

Ort: Spielplatz Brokhausen - Rektenstraße

Atemübungen mit Ausdauertraining – Reinschnuppern in den Lungensport: Du wolltest schon immer mal richtig durchatmen? Dann bist du hier genau richtig! Komm vorbei und schnupper in den Lungensport rein. Bei Regen oder Unwetter fällt das Angebot aus.

Ort: Spielplatz Detmold – Hinter den Pinneichen

[TV09 Pivitsheide \(Kontakt: 05232/990523\)](#)

Bitte Trinkflasche nicht vergessen!

Zumba: Hier handelt es sich um eine Kombination von Koordination, tollen Moves und Choreographien zu fetziger Musik. Gute Laune ist vorprogrammiert! Das Angebot findet nur in der Zeit vom 30.07.-20.08.2024 statt.

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold



Angebotsbeschreibungen:

[TV09 Pivitsheide](#) (Kontakt: 05232/990523)

Bitte Trinkflasche nicht vergessen!

„Bälle, Bälle“ Kids inklusiv ab 4 Jahre (Kids mit Handicap auch älter): Ballstationen, Experimentieren mit dem Ball und Materialien rund um den Ball.

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold

„Bälle, Bälle“ Kids ab 8 Jahre: Ballspiele stehen im Vordergrund. Bringt gerne eure Ballideen und neue Ballspiele mit in das Angebot. Wir freuen uns auf EUCH!

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold

Familien in Bewegung (0-6 Jahre): Bewegen, Toben, Spielen, Rollen, Krabbeln, Klettern, Springen und vieles mehr. Kleine Bewegungslandschaften, Bewegungslieder und Co..

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold

Hip Hop, Street, Modern, Jazz für Kids ab 10 Jahre (19.07., 26.07., 02.08. & 09.08.2024): Tanzen macht Spaß. Kleine Choreografien. Bringt gerne eure Wünsche und Musik mit.

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold

„Fitte Senioren 60 plus“ (10.07.-14.08.): Du hast die 60 überschritten und wolltest schon immer einmal Bewegung und Gehirnttraining kombinieren? Dann bist du hier genau richtig! Unser abwechslungsreiches Training macht jede Menge Spaß und quasi so ganz nebenbei verbesserst du dein Arbeitsgedächtnis und steigerst du deine Konzentrationsleistung.

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Sport im Park

08.07.-20.08.2024

Angebotsbeschreibungen:

TV09 Pivitsheide (Kontakt: 05232/990523)

Bitte Trinkflasche nicht vergessen!

„Reifen“ – Angebot für Erwachsene: Du möchtest Körper und Kopf parallel trainieren? Dann probiere unser sensationelles sportliches Gehirntraining mit den Koordinationsreifen. Anspruchsvolle Bewegungsabfolgen für Beine und Arme kombiniert mit Denkaufgaben bauen neue Verbindungen im Gehirn und steigern deine Leistungsfähigkeit. Erlebe das Hochgefühl nach dem Training und schieb den Alltagsstress beiseite. Dieses Angebot richtet sich an junge Erwachsene.

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold

Cheerleading: Cheerleading für Einsteiger!

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold

„Zirkeltraining“ ab 18 Jahre: Zirkeltraining bietet abwechslungsreiche Übungen, die verschiedene Muskelgruppen trainieren, verbessert die Ausdauer und Kraft und fördert Gruppendynamik für zusätzliche Motivation. Es ist zeiteffizient und ermöglicht ein intensives Workout für körperliche Fitness und mentale Stärke. Warum also noch warten? Mach mit und erlebe die Power des Zirkeltrainings!

Ort: Rasenfläche hinter der Halle Kusselbergschule, Am Zwiebelkamp 8, 32758 Detmold