

Tipps und Informationen für alle Teilnehmer von Sport im Park Stadthagen

- Du kommst in Freizeit- oder Sportkleidung und bringst Dir Getränke sowie ein Handtuch oder eine Sport-/ Isomatte mit.
Hinweise zu benötigten Hilfsmitteln erhältst Du in der Beschreibung des jeweiligen Kurses unter: www.sportimpark-stadthagen.de
- Vor Ort gibt es keine Umkleidemöglichkeiten, Toiletten und Duschen.
- Des Weiteren bitten wir Dich, dass Du auf ausreichend Abstand zu Deinen Mitsportlern achtest, damit sich jeder wohl und sicher fühlt.
- Zur besseren Orientierung stellen wir an den jeweiligen Übungsflächen „Sport im Park-Fahnen“ auf.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich. Wenn Du sportlich lange nicht mehr aktiv warst, empfehlen wir Dir, vorab Deinen Hausarzt zu befragen.
- Bitte beachte, dass die Teilnahme an allen Angeboten auf eigene Gefahr erfolgt.
- Bei schlechtem Wetter (zum Beispiel Gewitter, Regen) kann es kurzfristig zur Absage von Sportangeboten kommen.

Hinweise zu witterungsbedingten Änderungen findest Du in den Beschreibungen der einzelnen Kursangebote unter www.sportimpark-stadthagen.de

sowie unter www.facebook.com/sportimparkstadthagen

Das Team von Sport im Park Stadthagen wünscht Dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Hauptförderer



Unterstützt durch



Sport im Park

Stadthagen, beweg Dich!



29. Mai bis 10. Juli 2022
Schlossgarten Stadthagen
KOSTENLOS
Einfach kommen und mitmachen!



info@sportimpark-stadthagen.de

www.sportimpark-stadthagen.de



Sport im Park – Stadthagen

29. Mai bis 10. Juli 2022

„Sport im Park“ ist ein kostenloses Sport- und Bewegungsangebot für alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Stadthagen und Umgebung.

FÜR JUNG UND ALT

Die Vielfalt der Angebote spricht jeden an: Egal ob alt oder jung, sportlich oder unsportlich – bei „Sport im Park“ ist für jeden das Richtige dabei!

6 WOCHEN LANG

Über den Aktionszeitraum von sechs Wochen könnt Ihr alle Angebote besuchen und ausgiebig testen. Kostenlos und ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

SPORT, BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Jeden Tag bieten Euch zahlreiche Vereine und Sportanbieter im Schlossgarten viele unterschiedliche Kurse an. Ob sportlich-intensiv, moderates Bewegungsprogramm, oder Entspannung. Mach mit und finde Deine Sportart!

Kursplan - gültig ab 30.05.22

Treffpunkt Schlossgarten

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
RÜCKENFIT 10:00 - 11:00 Uhr	BUGGYWORKOUT 09:00 - 10:00 Uhr	OUTDOOR FITNESS 9:00 - 10:00 Uhr	FUNCTIONAL MEETS YOGA 10:00 - 11:00 Uhr	BODYWORKOUT 9:00 - 10:00 Uhr	JUST BREATHE 10:00 - 11:00 Uhr
FITNESS FÜR JUNG UND ALT 15:30 - 16:30 Uhr	ATEM-GYMNASTIK 10:00 - 11:00 Uhr	BODYBALANCE 10:00 - 11:00 Uhr			LATIN DANCE 11:00 - 12:00 Uhr
DER KOMPLETTE LÄUFER 16:00 - 17:00 Uhr	PILATES 11:00 - 12:00 Uhr	DANCE AEROBIC 17:00 - 17:45 Uhr	KINDERYOGA 15:30 - 16:30 Uhr	HULA HOOP 17:30 - 18:00 Uhr	BODYWEIGHT-TRAINING FÜR BEGINNER 13:00 - 14:00 Uhr
ZUMBA 16:30 - 17:30 Uhr	MAWIBA MAMA-BABY-TANZ 15:00 - 16:00 Uhr	WALKING MIT FITNESSRUCK-SACK 18:00 - 19:00 Uhr	YOGA 17:00 - 18:00 Uhr	FASZIEN-PILATES 18:00 - 19:00 Uhr	SONNTAG
PILATES 18:00 - 19:00 Uhr	HAPPY LITTLE FEET 16:00 - 16:45 Uhr	TAEKWONDO 18:00 - 19:00 Uhr	BODYATTACK 18:00 - 19:00 Uhr	BODYCOMBAT 19:00 - 20:00 Uhr	PILATES 10:00 - 11:00 Uhr
GRIT CARDIO 19:15 - 19:45 Uhr	ZUMBA 17:00 - 18:00 Uhr	KICKBOXEN 19:00 - 20:00 Uhr	BOULE 18:00 - 20:00 Uhr		BODYBALANCE 11:00 - 12:00 Uhr
BODYWEIGHT-TRAINING FÜR FORTGESCHR. 19:45 - 20:45 Uhr	RÜCKENFIT 18:00 - 19:00 Uhr	WALKING RUGBY 19:00 - 20:00 Uhr	FUNCTIONAL WORKOUT 19:00 - 19:45 Uhr		BOULE 13:00 - 15:00 Uhr
	BEWEGUNGS-COACHING FÜR FRAUEN 19:00 - 20:00 Uhr				
	TABATA 20:00 - 21:00 Uhr				

Stadthagen,
beweg
Dich!