

Sport im Park 2024 – Angebotsübersicht



Für aktuelle Infos zu den Kursen wie genaue Standorte, Zeiträume oder kurzfristige Änderungen nutzen Sie bitte die Sport im Park App. Diese finden Sie im Google PlayStore oder App Store von Apple unter dem Namen „Sport im Park – ms“ oder Sie nutzen die App im Browser unter folgendem Link: <https://sportimpark-ms.web.app/>

Montag

17 Uhr	Karatebasistechniken für Frauen	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 08.07.
17 Uhr	Taijiquan	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 08.07.
17 Uhr	Fit im Park für Mädchen und Frauen	Berg Fidel, Spielplatz am Naturdenkmal (Mit Tunnelrutsche)	Ab 08.07.
17:30 Uhr	Yogilates	Aasee, Werwerka Pavillon	Ab 19.08.
18 Uhr	Tanzimprovisation	Aasee, Wewerka Pavillon	Ab 08.07.
18 Uhr	Outdoor Boot Camp	TuS Hiltrup, Parkplatz	Ab 08.07.
18 Uhr	After Work Fitness	Aasee, Wewerka Pavillon	Ab 08.07.
18 Uhr	Zumba Gold	Sportbildungswerk, Mauritz	Ab 15.07.
19 Uhr	Gymnastik für Schwangere	Sportbildungswerk, Mauritz	Ab 15.07.
19 Uhr	Nordic Walking zum Auspowern	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 08.07.
19 Uhr	Yogilates	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 08.07.

Dienstag

17 Uhr	Atmung und Bewegung im Alltag	Alte Kirche, Hiltrup West	Ab 09.07.
17 Uhr	Selbstverteidigung mit Krav Maga	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 09.07.
17:30 Uhr	Yogilates	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 09.07.
17:30 Uhr	Yogilates	Sportbildungswerk, Münster	Ab 09.07.
18 Uhr	Capoeira- tanzen, kämpfen, spielen, musizieren - Energie tanken unter freiem Himmel	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 09.07.
18:30 Uhr	After Work Fitness	Sportbildungswerk, Mauritz	Ab 09.07.
18:30 Uhr	Lust auf Lacrosse? (Herren)	Sportpark Sentruper Höhe	Ab 09.07.
19 Uhr	Pilates am Abend	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 09.07.
19:30 Uhr	Summer Challenge – Fit mit dem Parksport- Abzeichen	Sportbildungswerk, Mauritz	Ab 09.07.

Sport im Park 2024 – Angebotsübersicht



Mittwoch

15 Uhr	Fit in den Sommer mit DJK GW Marathon	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 10.07.
16:15 Uhr	Step Aerobic - Schritt für Schritt fit	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 10.07.
17:30 Uhr	Yogilates	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 10.07.
18 Uhr	Yogilates	Alte Kirche, Hilstrup West	Ab 10.07.
18 Uhr	Yoga & Mantra Singen "öffne dein Herz"	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 10.07.
18 Uhr	Parkour für Anfänger	Parkour Park, Hilstrup	Ab 10.07.
18 Uhr	Intervall Cross Training mit Slackline und Co.	SV Blau-Weiß Aasee	Ab 10.07.
18:45 Uhr	Zumba Gold®	Meerwiese, Coerde	Ab 10.07.
19 Uhr	Lust auf Lacrosse? (Damen)	Sportpark Sentruper Höhe	Ab 10.07.

Donnerstag

09:30 Uhr	Inliner - mit Schwung in den Sommer! (für Anfänger)	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 11.07.
17 Uhr	Step Aerobic - Schritt für Schritt fit	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 11.07.
18 Uhr	Dance Aerobic	Sportbildungswerk, Mauritz	Ab 11.07.
18:15 Uhr	Fit in den Sommer mit DJK GW Marathon -2	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 11.07.
18:30 Uhr	Taiji-Quigong für Frauen	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 11.07.
19 Uhr	Walking Football	Wienburgpark, Uppenberg	Ab 11.07.

Freitag

10 Uhr	XCO-Walking	TuS Hilstrup, Parkplatz	Ab 12.07.
17 Uhr	Gutes für den Rücken	Grüner Finger, Gievenbeck	Ab 12.07.
18 Uhr	Fit in den Feierabend	Grüner Finger, Gievenbeck	Ab 12.07.

Samstag

10:45 Uhr	Fitness für Mütter (nach der Rückbildung)	Sportbildungswerk, Mauritz	Ab 13.07.
-----------	---	----------------------------	-----------

Sonntag

10:45 Uhr	Fit for Sun (Ganzkörpertraining)	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 14.07.
11:45 Uhr	Yogilates	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 14.07.
17 Uhr	Yoga - fröhlich & frei zwischen Himmel und Erde	Wewerka Pavillon, Aasee	Ab 14.07.