

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. |