

*Walken im Park – Schritt für Schritt fit

Zu diesem Angebot sind alle Laufbegeisterten mit und ohne Stöcke herzlich eingeladen, die in der Natur walken möchten. Wir treffen uns am Pfarracker/Ecke Liethstück zum Aufwärmen und gehen dann gemeinsam in den Park!

*Qi Gong im Park

Du möchtest von deinem stressigen Alltag auch einmal zur Ruhe kommen? Dann bist du hier genau richtig! Durch gezielte Bewegungen kannst du Kraft für einen neuen Tag schöpfen und deine Lebensenergie entfalten.

*Tai Chi Chuan

Mit langsamen, fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem und unseren natürlichen Bewegungsmöglichkeiten wirken wir beruhigend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele ein. Dieses alte, taoistische Übungssystem aus China hilft Menschen jeden Alters auch in der heutigen, schnelllebigen Zeit. Dazu benötigen wir nur uns, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit weicher Sohle.

*Pilates

Unter dem Leitsatz „Alle Kraft kommt aus der Körpermitte“ wollen wir die Sommerzeit nutzen, um uns gesund und fit zu halten. Das ganzheitliche Training von Joseph Pilates umfasst Kraft-, Dehn- und Atemübungen und wirkt sich positiv auf die Körperhaltung aus. Also schnapp dir deine Matte für einen „Rücken zum Entzücken!“

*KBA=Fit mit Kraft und Beweglichkeit und Ausdauer im Alter

Dieses Angebot richtet sich an Sporterfahrene und Wiedereinsteiger im Alter von 50+. Hierbei soll die bereits bestehende Grundfitness durch gezieltes Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining erhalten und gesteigert werden. Neben spielerischen Elementen werden sowohl die unterschiedlichen Gegebenheiten des Parks als auch klassische Trainingshilfen wie z.B. das Thera-Band, mit einbezogen.

*Rückenfit für jedes Alter

Rücken fit im Park kombiniert klassisches Rückentraining mit Faszientraining. Wir arbeiten an einer aufrechten Körperhaltung, versuchen Verspannungen zu lösen, sowie den Rumpf und die großen Muskelgruppen zu kräftigen und zu dehnen, damit du dich in deinem Alltag wieder fitter, wohler und „geschmeidiger“ fühlst. Schnapp dir deine Sportmatte und los geht's!



EBI

Bielefeld kommt raus! Sport im Park



90 Termine in 9 Parks
Vom 07.06. - 26.09.2018
Kostenlos!

Veranstalter:

StadtSportbund Bielefeld e.V.:
Sylvia Frommann / 0521- 5251550
ssb@sportbund-bielefeld.de

CROSSOUT:
Holger Pante / 0176 - 9638 9735
info@crossout.de

Ein Angebot von:



In Kooperation mit der Bielefeld Marketing GmbH.
Gefördert durch die Ida und Richard Kaselowky Stiftung.

Unterstützt durch:

www.bielefeldkommtraus.de

Angebote:

vom 12.06. bis 26.09.2018

MONTAG

Sportabzeichen, Sportanlage Rußheide

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Ingeborg Hupel / 0521 - 2603140

Sportabzeichen, Sportplatz Brake

ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Bernd Pilske / 0521 - 761888

DIENSTAG

Walken*, Park Am Pfarracker / Liethstück

17.00 - 18.00 Uhr (Juni/Juli)

Ansprechpartner: BellZett / Jutta Schade / 0521 - 122109

Qi Gong*, Park Am Pfarracker / Liethstück

17.00 - 18.00 Uhr (August/September)

Ansprechpartner: BellZett / Susanne Schmitt / 0521 - 122109

Sportabzeichen, Senne I / BPI-Arena / Am Waldbad

17.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Kruse / eberhard@bielefeldenkrais.de

Sportabzeichen, Sportplatz Ubedissen

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartner: Andrea Schröder / 0173 - 5421452

MITTWOCH

Tai Chi Chuan*, Nordpark, Rasenfläche Pavillion

18.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner: BTG / Klaus Blanke / 0521 - 9867631

Pilates*, Meierteich, Rasenfläche Jöllenbecker Str.

17.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartner: BTG / Patricia Reinhardt /
Nina Schumacher / 0521- 9867631

KBA*, Bürgerpark, Rasenfläche Stapenhorststr.

10.00 - 11.00 Uhr

Ansprechpartner: TSVE / Diana Lehmann / 0521- 886000

Rückenfit für jedes Alter*, Stadtpark Brackwede, Spielplatz

16.30 - 17.30 Uhr

Ansprechpartner: SV Brackwede / Caroline Schwarzer / 0521- 446332

Sportabzeichen, BTG Sportplatz / Am Brodhagen

15.00 - 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Klaus Neuhaus / 0521 - 883005

Sportabzeichen, Sennestadt / Stadion Travestraße

18.00 - 19.30 Uhr

Ansprechpartner: Eberhard Bensch / 05205 - 4811

Sportabzeichen, Böllhoff-Stadion / Sauerlandstr.

ab 18.00 Uhr / Jeden 1. Mittwoch im Monat

Ansprechpartner: Manfred Wittenbrock / 0173 - 2979920

vom 07.06. bis 28.06.2018

CROSSOUT OUTDOOR TRAINING

Crossout ist ein intensives, abwechslungsreiches Training. Mit Spaß und Schweiß werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gesteigert. Die Übungen gibt es von leicht bis schwer, so dass jeder mit seinem individuellen Fitness-Level mitmachen kann.

Donnerstag, 07. Juni, 18.00 - 19.00 Uhr: Tournee-Start im Bürgerpark

Samstag, 09. Juni, 15.00 - 16.00 Uhr: Bultkamp-Meile
Wiese am Parkplatz: Lange Straße 60

Donnerstag, 14. Juni, 18.00 - 19.00 Uhr: Ravensberger Park
Wiese zwischen Lichtwerk und Museum Huelsmann

Samstag, 16. Juni, 15.00 - 16.00 Uhr: Obersee
Sportplatz gegenüber dem Seekrug

Donnerstag, 21. Juni, 05.00 - 06.00 Uhr: Sunrise Training auf der Sparrenburg

Donnerstag, 28. Juni, 18.00 - 19.00 Uhr: Bürgerpark

YOGA IM PARK

Yoga (Hatha-Yoga): Durch Körper- Atem- und Entspannungsübungen wird der Körper gekräftigt und gedehnt, die Seele und der Geist kommen zur Ruhe.

Donnerstag, 07. Juni, 19.15 - 20.30 Uhr: Tournee-Start im Bürgerpark

Samstag, 09. Juni, 16.15 - 17.30 Uhr: Bultkamp-Meile
Wiese am Parkplatz: Lange Straße 60

Donnerstag, 14. Juni, 19.15 - 20.30 Uhr: Ravensberger Park
Wiese zwischen Lichtwerk und Museum Huelsmann

Samstag, 16. Juni, 16.15 - 17.30 Uhr: Obersee
Sportplatz gegenüber dem Seekrug

Samstag, 23. Juni, 05.00 - 06.00 Uhr: Sunrise Training auf der Sparrenburg

Donnerstag, 28. Juni, 19.15 - 20.30 Uhr: Bürgerpark

Ansprechpartner: CROSSOUT / Holger Pante / 0176 - 96 38 97 35

**Einfach vorbeikommen und mitmachen -
ganz ohne Anmeldung!**

Offen für alle und bei jedem Wetter*.

* Ausgenommen sind personengefährdende Wetterlagen (Sturm, Hagel, Gewitter, Starkregen)

