



MOHNS PARK
STADTPARK
FRIEDRICHSDORF
SPEXARD
PARKOUR-PARK
LWL-PARK
3.7.-31.7.2024



Sport im Park
Auch als App



Gütersloh

KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



DRAUSSEN BEWEGT

Draußen sein, sich an der frischen Luft bewegen, Sonne tanken und ein Stück Natur genießen! Kombiniert mit Bewegung ist das ein sommerfrischer „Gesundheits-Cocktail“, den Sie bei **Sport im Park** genießen können.

MEET & MOVE!

Leute treffen, Spaß haben, gemeinsam bewegt durch den Sommer!

MITMACHEN IST EINFACH

Sport im Park ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für ALLE!

- Erfahrene Übungsleitungen begleiten Sie
- Dauer der Angebote je eine Stunde
- Nutzen Sie die „Sport-im-Park-App“ und melden Sie sich für das Angebot Ihrer Wahl an
- Vorerfahrungen sind nicht erforderlich
- Bequeme Kleidung ist empfohlen
- Die Angebote finden bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter und Starkregen)

Bei körperlicher Betätigung ist Trinken wichtig!

Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt, wenn Sie länger nicht sportlich bzw. körperlich aktiv waren.



Die Teilnahme ist kostenlos!



ALLE MITWIRKENDEN

Bundesverband Seniorentanz	Sport & Ballett Neumann
Cadência Brasil Capoeira	Step by Step
DJK Avenwedde	SV Spexard
DJK Gütersloh	SVA Gütersloh
GRSV Gütersloh	TriLoChi® - Silvia Glashörster
Gütersloher Schachverein	TuS Friedrichsdorf
Gütersloher Turnverein	TuS Viktoria Rietberg
Kreissportbund Gütersloh	TV Isselhorst
Parkour Gütersloh	Anke Viehweger
Schwarz-Weiß Marienfeld	



BEWEGT SEIN - BEWEGT BLEIBEN

Finden Sie heraus, welcher Sport zu Ihnen passt und bleiben Sie auch nach „Sport im Park“ in Bewegung! Informieren Sie sich über die vielfältigen Angebote der Sportvereine! Sprechen Sie Ihre Übungsleitungen direkt vor Ort an!

AEROBIC MEETS BAUCH BEINE PO

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Freitag	12. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	14. Juli	10-11 Uhr
Freitag	26. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	28. Juli	10-11 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Dienstag	09. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	16. Juli	18-19 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Mittwoch	10. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	18. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

BESCHWINGT IN DEN TAG

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag	11. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	18. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	25. Juli	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

BEWEGT DURCH DEN PARK

MOHNS PARK | Treff Freilichtbühne

Donnerstag	04. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	18. Juli	18-19 Uhr

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Donnerstag	11. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	25. Juli	18-19 Uhr

BEWEGTES GEHIRNTRAINING

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Dienstag	16. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	23. Juli	10-11 Uhr

BOULE

MOHNS PARK | Kiesfläche über der Tribüne

Donnerstag	04. Juli	18-19 Uhr
Samstag	06. Juli	10-11 Uhr
Montag	08. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	11. Juli	18-19 Uhr
Samstag	13. Juli	10-11 Uhr
Montag	15. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	18. Juli	18-19 Uhr
Samstag	20. Juli	10-11 Uhr
Montag	22. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	25. Juli	18-19 Uhr
Samstag	27. Juli	10-11 Uhr
Montag	29. Juli	10-11 Uhr

CAPOEIRA

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Samstag	06. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	09. Juli	18-19 Uhr
Samstag	13. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	16. Juli	18-19 Uhr
Samstag	20. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	23. Juli	18-19 Uhr
Samstag	27. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	30. Juli	18-19 Uhr



DRUMS ALIVE®

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Sonntag 07. Juli 10-11 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Montag 08. Juli 18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag 18. Juli 18-19 Uhr

Dienstag 23. Juli 18-19 Uhr

FIT IN DEN ABEND

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Mittwoch 03. Juli 18-19 Uhr

Dienstag 09. Juli 18-19 Uhr

Freitag 12. Juli 18-19 Uhr

Dienstag 16. Juli 18-19 Uhr

Freitag 19. Juli 18-19 Uhr

Freitag 26. Juli 18-19 Uhr

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Donnerstag 04. Juli 18-19 Uhr

Dienstag 09. Juli 18-19 Uhr

Donnerstag 11. Juli 18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

FIT IM SITZEN

MOHNS PARK | Tribüne

Montag 08. Juli 10-11 Uhr

Montag 15. Juli 10-11 Uhr

Montag 22. Juli 10-11 Uhr

Montag 29. Juli 10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen

GESUND BEWEGT NACH MUSIK

MOHNS PARK | Kiesfläche über der Tribüne

Samstag 06. Juli 10-11 Uhr

Mittwoch 10. Juli 18-19 Uhr

Samstag 13. Juli 10-11 Uhr

Mittwoch 17. Juli 18-19 Uhr

Samstag 20. Juli 10-11 Uhr

Mittwoch 24. Juli 18-19 Uhr

Samstag 27. Juli 10-11 Uhr

HIPHOP MEETS BREAKDANCE

MOHNS PARK | Basketballplatz

Montag 08. Juli 10-11 Uhr

Dienstag 09. Juli 10-11 Uhr

Donnerstag 11. Juli 10-11 Uhr

Freitag 12. Juli 10-11 Uhr

Montag 15. Juli 10-11 Uhr

Dienstag 16. Juli 10-11 Uhr

Donnerstag 18. Juli 10-11 Uhr

Freitag 19. Juli 10-11 Uhr



HULAFITNESS

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Samstag	06. Juli	10-11 Uhr
Montag	15. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigenen Reifen mitbringen

LINE DANCE

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Samstag	06. Juli	10-11 Uhr
Sonntag	14. Juli	10-11 Uhr
Samstag	20. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	23. Juli	10-11 Uhr

NORDIC WALKING

STADTPARK | Treff Parkplatz Obstwiese

Dienstag	09. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	16. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	23. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	30. Juli	10-11 Uhr

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Donnerstag	04. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	11. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	18. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	25. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen



PARKOUR

PARKOUR PARK

Montag	08. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	09. Juli	18-19 Uhr
Montag	15. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	16. Juli	18-19 Uhr
Montag	22. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	23. Juli	18-19 Uhr
Montag	29. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	30. Juli	18-19 Uhr



PILATES

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Mittwoch	03. Juli	18-19 Uhr
Montag	08. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	09. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	16. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	17. Juli	18-19 Uhr
Montag	22. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	24. Juli	18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Donnerstag	25. Juli	18-19 Uhr
Samstag	27. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	31. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen



PILATES IM SITZEN

MOHNS PARK | Tribüne

Dienstag	09. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	11. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	16. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	18. Juli	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen

QI GONG

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Donnerstag	04. Juli	18-19 Uhr
Samstag	06. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	11. Juli	18-19 Uhr
Samstag	13. Juli	10-11 Uhr

RÜCKEN-FIT

SPEXARD | Wiese vor der Sporthalle

Sonntag	07. Juli	10-11 Uhr
Freitag	12. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	21. Juli	10-11 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Mittwoch	10. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	17. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	23. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	24. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	30. Juli	10-11 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SALSA & BACHATA

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Montag	22. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	23. Juli	18-19 Uhr
Montag	29. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	30. Juli	18-19 Uhr

SCHACH

MOHNS PARK | Schachfeld

Mittwoch	03. Juli	18-19 Uhr
Samstag	06. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	10. Juli	18-19 Uhr
Samstag	13. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	17. Juli	18-19 Uhr
Samstag	20. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	24. Juli	18-19 Uhr
Samstag	27. Juli	10-11 Uhr

SOMMER FIT-MIX

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Montag	08. Juli	18-19 Uhr
Montag	15. Juli	18-19 Uhr
Montag	22. Juli	18-19 Uhr
Montag	29. Juli	18-19 Uhr

► Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

SPIELEKISTE

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Sonntag	07. Juli	10-11 Uhr
Freitag	19. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	21. Juli	10-11 Uhr
Freitag	26. Juli	18-19 Uhr
Sonntag	28. Juli	10-11 Uhr

SPIEL UND SPORT FÜR KIDS

SPEXARD | Kunstrasenplatz hinter der Sporthalle

Donnerstag	25. Juli	18-19 Uhr
Freitag	26. Juli	18-19 Uhr
Samstag	27. Juli	10-11 Uhr

SWING, MOVE & SMILE

LWL-Park | Wiese an der Kreuzkirche

Dienstag	09. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	23. Juli	18-19 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Donnerstag	11. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	25. Juli	10-11 Uhr

TANZ EINFACH MIT

MOHNS PARK | Freilichtbühne

Dienstag	09. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	11. Juli	18-19 Uhr
Freitag	12. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	16. Juli	10-11 Uhr
Freitag	19. Juli	10-11 Uhr
Dienstag	23. Juli	18-19 Uhr
Donnerstag	25. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	30. Juli	10-11 Uhr

TriLoChi®

MOHNS PARK | große Wiese Freilichtbühne

Mittwoch	03. Juli	10-11 Uhr
Donnerstag	04. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	31. Juli	10-11 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Montag	29. Juli	18-19 Uhr
Dienstag	30. Juli	18-19 Uhr



YOGA

LWL-PARK | Wiese an der Kreuzkirche

Freitag	05. Juli	18-19 Uhr
Freitag	12. Juli	18-19 Uhr

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Mittwoch	03. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	10. Juli	10-11 Uhr
Mittwoch	17. Juli	10-11 Uhr
Freitag	19. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	24. Juli	10-11 Uhr
Freitag	26. Juli	18-19 Uhr

Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen

ZUMBA

STADTPARK | Wiese am Ibrüggers Teich

Mittwoch	03. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	10. Juli	18-19 Uhr
Mittwoch	17. Juli	18-19 Uhr

FRIEDRICHSDORF | Wiese hinter der ev. Kirche

Montag	08. Juli	18-19 Uhr
Samstag	13. Juli	10-11 Uhr
Samstag	20. Juli	10-11 Uhr
Montag	22. Juli	18-19 Uhr

DIE VERANSTALTUNGSORTE

- **Mohns Park**

Yorckstr. 8, 33330 Gütersloh

- **Stadtpark Gütersloh**

Alle Angebote finden auf der Wiese am Ibrüggers Teich statt. Ausnahme: Nordic Walking - Treffpunkt hier ist der Parkplatz „Obstwiese“.

- **Spexard**

Bruder-Konrad-Straße 100, 33334 Gütersloh
Wiese vor der Sporthalle/Kunstrasenplatz hinter der Sporthalle

- **Friedrichsdorf**

Brackweder Str. 25A, 33335 Gütersloh
Wiese hinter der evangelischen Kirche

- **Parkour Park**

Am Schlangenbach 93, 33330 Gütersloh

- **LWL-Park**

LWL-Klinikum Gütersloh, Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh
Treffpunkt für alle Angebote ist an der Kreuzkirche. Zugang über LWL-Parkplatz Buxelstr. oder kleiner LWL-Parkplatz Im Fuchte



AEROBIC & BBP Aerobic - der „Dauerbrenner“ im Fitness-Sport macht in jedem Lebensalter Spaß und ist ein gutes Training für Herzkreislauf und Koordination. In Kombination mit Übung für Bauch, Beine und Po - BBP - erhältet Ihr ein perfektes Workout. Wer Spaß daran hat, sich ausdauernd und rhythmisch zu bewegen, sollte einfach mal mitmachen.

▶ *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

BESCHWINGT IN DEN TAG Morgens in die Pötte kommen - mit Bewegung gelingt das umso leichter! Auf dem Programm steht eine leichte Morgengymnastik, die Dich frisch gestärkt und beschwingt in den Tag starten lässt.

▶ *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

BEWEGT DURCH DEN PARK Bei einem Gang durch den Park bieten sich überraschend viele Fitnessgelegenheiten. Es erwartet Dich ein bewegtes Allerlei im Grünen mit und ohne Handgeräte.

BEWEGTES GEHIRNTRAINING Die Bewegung unserer Arme und Beine ernährt das Gehirn - Bewegung ist Kopfsache! Je kniffliger die Übungen, desto besser für unsere „Schaltzentrale“. Es erwartet Dich ein Programm aus koordinativen Übungen mit und ohne Handgerät - ein Training, das Deine Synapsen garantiert zum Japsen bringt.

BOULE Das Spiel mit der Kugel ist leicht zu erlernen, aber schwer zu meistern. Alter oder Fitnessstand spielen keine Rolle - hier kann jeder mitmachen!

CAPOEIRA Ursprünglich war Capoeira ein als Tanz getarnter Kampf. Zur Selbstverteidigung entwickelt von afrikanischen Sklaven in Brasilien, ist Capoeira heute ein dynamischer Mix aus Kampf, Tanz, Akrobatik und Musik mit afro-brasilianischer Note. Ein Angebot für Interessierte jeden Alters.

DRUMS ALIVE® Ein Pezziball, zwei Trommelstöcke...Musik an und los geht's! Drums Alive (engl.) heißt so viel wie „Trommeln belebt“. Der neue Fitnessstrend verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit pulsierenden Trommelrhythmen. Drums Alive macht einfach Spaß und hat obendrein positive Effekte auf Körper und Geist.

FIT IN DEN ABEND Nach einem vielleicht stressigen Tag geht es hier wohltuend bewegt und gesund gestärkt in den (Feier-)Abend. Auf geht's mit einer gymnastischen Erwärmung gefolgt von Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen und einem Cool Down zum entspannenden Abschluss.

▶ *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

FIT IM SITZEN Auch wer nicht mehr so flott auf den Beinen ist, muss auf Bewegung und Sport nicht verzichten. Auch im Sitzen kann man ganz schön ins Schwitzen kommen. Auf der Tribüne im Mohns Park sitzt Du in der ersten Reihe, wenn es heißt: Fit im Sitzen mit Gymnastik, Spiel und Spaß...und vielleicht einem Tänzchen.

▶ *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

GESUND BEWEGT NACH MUSIK Auf dem Programm steht ein Mix aus Aerobic-Elementen und Übungen des klassischen Fitnesssports. Bei flotter Musik in Bewegung kommen - ein motivierendes Training für Herzkreislauf und Koordination.

HIP HOP MEETS BREAKDANCE Habt Ihr Lust, Euch zu coolen Beats zu bewegen? Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene - kommt vorbei und lasst uns gemeinsam tanzen!

HULA-FITNESS Kalorien verbrennen und Muskeln aufbauen! Egal ob Du Anfänger bist oder Dein Reifen schon länger oben bleibt: Dich erwartet ein kurzweiliges Workout mit viel Spaß im und am Reifen.

▶ *Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigenen Reifen mitbringen*

LINE DANCE ist eine eigenständige Tanzform mit leicht zu erlernenden Schrittfolgen. Getanzt wird alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien (Reihen) hinter- und nebeneinander. Bei Musiken aus Pop, Rock und Country kommt garantiert Tanz-Feeling auf!

NORDIC WALKING Gehen auf „nordische Art“ gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt - ideal für Sporteinsteiger und Ausdauer-Freaks. Ein sanftes Rundum-Training zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Koordination. Klack-klack, und auf geht's!

▶ *Hinweis: Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen.*

PARKOUR Mauern, Treppen, Geländer – alles kein Hindernis für Parkour-Sportler*innen. Sie kommen drüber! Du brauchst Kraft, Beweglichkeit und Kreativität sowie ein klein wenig „Spiderman-Spirit“. Komm vorbei und lass Dich inspirieren.

PILATES Die von Joseph Pilates entwickelte Pilates-Methode ist ein sanftes, aber sehr effektives Ganzkörpertraining, bei dem es im Schwerpunkt um die Stärkung tiefliegender Muskelgruppen geht. Kraft-, Dehn- und Atemübungen wirken sich positiv auf die Körperhaltung und Körperwahrnehmung aus.

▶ *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*



PILATES IM SITZEN Diese Pilates-Variante ist nicht nur für ältere Herrschaften interessant, sondern für alle, die neugierig auf neue Bewegungsformen sind oder die wegen körperlicher Einschränkungen ein schonendes Training bevorzugen. Sanfte ganzheitliche Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung - alles ruhig weg auf der Parkbank.

► *Hinweis: Bitte Handtuch mitbringen*

QI GONG ist eine traditionelle chinesische Heilgymnastik und bezeichnet Bewegungsübungen, die eine wohltuende Wirkung auf die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen haben. Langsame und fließende Bewegungen steigern die Achtsamkeit, harmonisieren den Atem und bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

RÜCKEN-FIT Um Rückenbeschwerden zu begegnen und vorzubeugen, ist Bewegung die beste Medizin! Je gezielter das Training, desto fitter der Rücken! Lerne Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur kennen und erlebe, dass Gesundheitssport auch Spaß machen kann.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

SALSA & BACHATA Die aus Lateinamerika stammenden Musikgenres Salsa und Bachata stehen ebenso wie die dazugehörigen Tanzstile für echtes Latino-Feeling und lassen Tanzende ein Bewegungsflair von beschwingt bis romantisch erleben! Ein Angebot für Paare und Singles.

SCHACH „Das Schachspiel ist wie ein See, in dem eine Mücke baden und ein Elefant ertrinken kann“ (aus Indien). Das königliche Spiel auf insgesamt 64 Feldern - ein Sport für große und kleine, junge und alte „Gehirnjogger“! Könnt Ihr es schon oder habt Lust, es zu lernen? Dann kommt vorbei!

SPIELEKISTE Ein Spiel- und Spaßangebot für die Kleinsten. Kinder im Kita- und Grundschulalter sind willkommen - gerne auch mit ihren Eltern oder Großeltern! Gemeinsam schauen wir in die große Bewegungsspiele-Kiste und finden viele schöne und spannende Spielmöglichkeiten. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

SPIEL & SPORT FÜR KIDS Ein Angebot für alle Kinder im Grundschulalter. Pfiffige Fang- und Staffelspiele laden zum gemeinsamen Spielen und sportlichen Austoben ein. Zwischendrin erwarten Dich spannende Übungen, bei denen Du Deine Aufmerksamkeit unter Beweis stellen kannst. Neugierig? Dann komm und mach einfach mit!

SOMMER-FIT-MIX Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm mit Übungen aus dem Fitness- und Gesundheitssport. Bunt gemixte Workouts für alle, die gern ins Schwitzen kommen wollen, aber dies am liebsten, ohne es zu merken.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

SWING, MOVE & SMILE Das Aktivprogramm mit den Smovey®-Ringen ist für alle geeignet, die sich gerne schwingvoll bewegen. Das Besondere sind die vier Stahlkugeln im Inneren der Ringe, die durch ihre Fliehkraft bei rhythmischen Bewegungen die Tiefenmuskulatur kräftigen. Gleichzeitig werden spürbare Vibrationen erzeugt, die den Stoffwechsel anregen und Verspannungen lösen. Die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit werden gesteigert, die Aufrichtung verbessert. Das Ganzkörpertraining ist effektiv und macht Spaß, getreu dem Motto: SWING- MOVE-SMILE.

TANZ EINFACH MIT Tanzen macht Spaß und ist gleichzeitig die wohl charmanteste Art der Gesundheitsvorsorge. Vorge stellt wird ein bunter Strauß einfach zu erlernender Tänze und Tanzformen.

TriLoChi® Eine Kombination aus einfachen Qi Gong inspirierten Übungen und einer sanften Aktivierung des Herzkreislaufsystems zur Musik. Alle Bewegungen sind natürlich schwingend, lockernd leicht und gehen fließend ineinander über. Der Energiefluss (Chi) im Körper wird angeregt und die Beweglichkeit und Koordination verbessert.

YOGA ist mehr als nur „Om“! Yoga umfasst Körper-, Atem-, Meditations-, und Entspannungsübungen und bewirkt damit eine Vielzahl positiver Gesundheitseffekte. Yoga erhöht Deine Kraft und Flexibilität, schafft körperliches und mentales Wohlbefinden, tiefe innere Ruhe und Entspannung.

► *Hinweis: Bitte Matte oder Handtuch mitbringen*

ZUMBA® FITNESS Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamischer Mix aus Rhythmus, Tanz und effektivem Fitnesstraining.



VERANSTALTER

- Stadt Gütersloh - Fachbereich Sport, Fachbereich Soziales
- Kreissportbund Gütersloh e. V.

FÖRDERER

- Bürgerstiftung Gütersloh
- Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG
- Landessportbund NRW
- AOK NordWest



PARTNER

- Stadtsportverband Gütersloh
- Akteure des Programms „Integration durch Sport“



INFO/KONTAKT

Kreissportbund Gütersloh

Tel. 05241 / 85 1446

Tel. 05241 / 85 1453

E-Mail: ksb@gt-net.de

Stadt Gütersloh

Fachbereich Sport

Tel. 05241 / 82 2915

E-Mail: sport@guetersloh.de

FOTOS

Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann / Maximilian Gaisendrees

LAYOUT

www.kirschgrafik.de

ANGEBOTE

Alle Angebote sollen wie geplant stattfinden.

Änderungen sind jedoch vorbehalten.

HINWEIS

Während der Veranstaltung werden gelegentlich Fotos und Videos erstellt, die u.a. für Web- und Printauftritte der Veranstalter und deren Partner, in der lokalen Presse sowie für Social Media Posts (Facebook, X vormals Twitter, Instagram) verwendet werden.